

ارتباط با اهل بیت (ع)

آیت‌الله‌العلّٰمی حسین مظاهری



حضرت در توثیحی فرمودند: **و اما الجواهر الواقعه فارجمو! فیها الیٰ الله حدیثنا فانهم حجّتی علیکم و انا حجّه الله علیهم**، و بدین ترتیب، حضرت تکلیف مردم را در زمان غیبت کبری مشخص فرمودند و آنان را برای به دست آوردن حکم خدا، به سوی فقهای جامع‌الشرایط که مبین احکام اسلام هستند، سوق دادند. از این رو عمل به رسالهٔ مرجع تقلید و فقیه جامع‌الشرایط در زمان غیبت، اطاعت از امر عزت^(ع)، محسوب می‌گردد. به همین جهت به همه، خصوصا اهل معرفت توصیه می‌شود که از طریق مراجعه به رسالهٔ مرجع تقلید، تقلید به ظاهر شرع را حفظ کنند و بدین وسیله مطیع دستورات قرآن و عزت^(ع) باشند تا سعادتمند گردند.

همانندی

مرتبهٔ سبوم تمسک به اهل بیت^(ع)، این است که آدمی در حد توان، اعمال خود را به اعمال چهارده معصوم^(ع) شبیه کند و به گونه‌ای رفتار نماید که پیرو آنان محسوب گردد. به عبارت روشن‌تر، سیرهٔ معصومان^(ع) را اسوه و سرمشق خود قرار دهد و رفتار و عملکرد خود را با نحوهٔ رفتار آنها تطبیق نماید. قرآن کریم می‌فرماید: **لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه لمن کان یرجو الله و الیوم الآخر و ذکر الله کثیرا**: قطعا برای شما در رفتار پیامبر، مایه اقتدا سرمشق زندگی است، برای کسی که به خدا و روز واپسین امید دارد و خدا را بسیار یاد می‌کند. (احزاب، ۲۱). اگر کسی امید رسیدن به خداوند دارد و طالب سیریندگی در دنیا و آخرت است و از روی رقت به بهشت را در سر می‌پروراند، باید پیامبر اکرم^(ص) و اهل‌بیت ایشان را سرمشق زندگی خود قرار دهد. اسوه قرار دادن معصومان با توجه به فاصله‌ای که آنان در رتبه و درجه با مردم عادی دارند، بسیار مشکل است، ولی کسی که ادعای ایمان دارد و به اهل بیت^(ع) مودت می‌ورزد، باید در حد امکان از آنان سرمشق بگیرد و سیرهٔ آن بزرگواران را فرا راه خویش قرار دهد تا رستگار شود.

در زمان حکومت امیرالمؤمنین^(ع) خبر آوردند عثمان بن حنیف که یکی از استادانارن مفتی بود، در یک میهمانی تشریفاتی شرکت کرده و با اغنیا غذا خورده است. امیرالمؤمنین^(ع) نامهٔ تلندی برایش نوشت و فرمود: **الا و ان لکل مأموم اماما یقتدی به و یستضیء بنور علمه**. **و ان امامکم قد اکتفی من ذلّٰه بطهریه و من لم یطعمه بقربصه**: بدان که برای هر پیرو، پیشوایی هست که به او اقتدا می‌کند و از نور دانش او روشنی می‌گیرد. هان که پیشوای شما از دنیا به دو جامهٔ کهنه و از خوردنی به دو قرص نان بسنده کرده است^(۱)، بعد افزودند: **الا و انکم لا تقدرون علی ذلک و لکن افعونی بورع و اجتهاد و فقه و سداد**: آری، شما نمی‌توانید چنین باشید، ولی مرا با رهبریزمان^(ع) و تلاش و پاکدامنی خود یاری کنید^(۲). اگر کسی نمی‌تواند زندگی زاهدانهٔ مولای متقیان را داشته باشد، حداقل مراقب باشد که غذای حرام نخورد. کسی که به اندازهٔ امکان^(۳) قدرت رسیدگی به هموطنان را ندارد، باید به اندازهٔ توان خویش از دیگران دستگیری کند و بالاخره همه باید به قدر توانایی، از سیرهٔ معصومان^(ع) سرمشق بگیرند و خود را به آنان شبیه کنند. افراد بسیاری در طول تاریخ بوده‌اند که ضمن نبودت ورزیدن به معصومان، از فرامین آنان تبعیت کرده و کردار خود را به آنان شبیه کرده‌اند. بر این اساس، فیوضات رحمانی شامل حالشان شده‌اند. توانسته‌اند منازل هفتگانهٔ سیر و سلوک را بیامایند و به لقاءالله نائل شوند. سلمان فارسی و میثم تمار دو نمونه از مصادیق این مدعا هستند و با اینکه هر دو پیر بودند، حتی چند سال شاگردی خدمت پیامبر اکرم^(ص) یا امیرالمؤمنین^(ع) به مقامات والای عرفانی دست یافتند.

اگر کسی با همهٔ مراتبی که ذکر شد، به عزت^(ع) تمسک جوید، آنهاسر بر دل او حکومت می‌کند، بر اثر قرآن و تربت سیرپرستی دل کسی را به عهده بگیرند، مصداق حزب الله در سرّ شریفه می‌شود و در کارزار با شیطان انسی و شیطان جنی پیروز می‌گردد: **و ان یثول الله و الرسول و الدّین امّونا فان حزب الله همّ الغالبون**: هر که خدا و پیامبرش و اهل ایمان را ولیّ خود بداند (، پیروز است)، **و انکم لکنتم من الذّٰلّٰه**: شما از ضلالت بودید (ما شده)، **حسبکم الله**: چنین کسی می‌تواند بر طوفان سهمناک و بیرون چیره شود، نفس امارهٔ بدخوا را مهار می‌کند و صفات ناپند را ریشه‌کن نماید. چنین کسی در دنیا و آخرت، رستگار و سرافراز است، و این‌همه مستلزم داشتن اراده است.

اراده

یکی از نعمت‌های بزرگ که همهٔ فضایل وابسته به آن می‌باشد، اراده است. از این رو خداوند در ادامهٔ دستورالعمل سورهٔ مزمل در آیهٔ شریفهٔ **«ان تاتسّنه اللیل همی اشد وطنا و اقوّم قیلا الیه** نماز شب و دعا و ناله سحر» بهترین شاهد اخلاص و امانت قلب و دعوی صدق ایمان است» (مولی، ۶) از اراده به عنوان یک نیاز مهم و کاربردی برای پیشبرد اهداف رسالت پیامبر اکرم^(ص) یاد می‌کند و بر تقویت اراده تأکید می‌ورزد.

در تعریف اراده همین پس که «نمی‌داند»، «نمی‌توانم» و

«نمی‌شود» در انسان وجود ندارد؛ زیرا اگر بخواهد، می‌داند؛ اگر بخواهد، می‌تواند؛ و اگر بخواهد، می‌شود. اراده انسان را به جایی می‌رساند که به‌جز خدا نداند و آدمی می‌تواند به واسطهٔ اراده، از یقظه به توبه، از توبه به تقوا، از تقوا به تخلیه، از تخلیه به تجلیه و از تجلیه به ثواب بروردگار برسد. یعنی اراده انسان او را به مرتبه‌ای عروج می‌دهد که به‌جز خدا نبیند.

همهٔ پیروزی‌ها متوقف بر ارادهٔ قوی است؛ لذا خداوند به پیامبران قول، لقب «اولوا العزم» (صاحب اراده) داده است و خطاب به پیامبر اکرم^(ص) می‌فرماید: تو هم محتاج آن عزم و ارادهٔ قوی هستی تا بتوانی با سنگین رسالت را به منزل برسانی: **«فاصر کما صبر اولوا العزم من الرسل**: تو هم مانند پیامبران اولوا العزم] در تبلیغ دین خدا و تحمیل اذیت امت] شکیبا باش» (احقاف، ۳۵) و

به جای د دیگری می‌فرماید: **و اصبر علی ما اصبک ان ذلک من عزم الاموم**: بر توبه ارسبی که بر تو وارد آمده است، شکیبا باش. این [حاکم] از عزم [و اراده تو در] کارهست» (لقمان، ۱۷).

پیامبران را بر پرتو ارادهٔ قوی توانستند رسالت خود را به‌درستی انجام دهند و نقش پیغمبری را به بهترین وجه ممکن ایفا نمایند. تبلیغ نهصد و پنجاه سالهٔ حضرت نوح^(ع) در میان قبیلهٔ لُحُوج خود، بت‌شکنی حضرت ابراهیم^(ع)، پیروزی حضرت موسی^(ع) بر فرعون و صبر حضرت عیسی^(ع) بر مصائب کمرشکن آن دوران، بسر انصر ارادهٔ فولادین آن پیامبران دارای عزم و اراده بود. پیروزی خاتم الانبیاء^(ص) در هشتاد و چهار جنگ طاقت‌فرا، بدون امکانات و تجهیزات لازم و قریب به منازل فرساده جاگداز مکه تا سنجی بیشتر از جنگهای دیگر، بر اثر اراده و عزم قوی آن حضرت صورت پذیرفت. و اگر انمهٔ طاهرن^(ع) توانستند دین را حفظ کنند، بر اثر اراده و عزم قوی بوده است. ارادهٔ قوی در پانزده قرن گذشته، سبب‌ساز زنده نگه داشتن دین به دست علمای عظیم‌القدر بوده است. آن بزرگواران خواستند و الحمله‌الله توانستند عین ایمان را از نسلی به نسلی دیگر منتقل نمایند.

اهل سیر و سلوک نیز پیشرفت خود در مسیر حرکت به سوی خدای متعال و عروج به منازل عرفانی را از ارادهٔ قوی دارن. اساس عزم و ارادهٔ قوی می‌تواند تودهٔ آدمی را دائمی کند و او را در مسیر هدایت نگه دارد و به جلو ببرد. در تاریخ فردا دیده شده که افرادی در فرست‌ها از خواب غفلت بیدار شدند و به ارادهٔ قوی توانسته‌اند ایمانی خود را همیشگی کنند و به مقام «یقظه» برسند. حزن بزید ریاضی و فضیل بن عیاض نمونهٔ صادق کسانی هستند که پس از بیداری، با عزم جدی و ارادهٔ قوی مسیر سعادت را پیش می‌پایند و به مقصد رسیدند.

پی‌نوشت‌ها:

- کمال‌الدین، ج ۲، ص ۲۸۴.
- نهج البلاغه، نامه ۲۵.

آیا هرچه انسان می‌بیند و می‌شنود یا حس می‌کند، واقعیت دارد، یا هیچ و پوچ است و تنها قوهٔ خیال است که فعالانه بر تمام قوای آدمی حکومت می‌کند- و چیزهایی در ذهن پدید می‌آورد که به قول معروف جز خواب و خیال و پندار، چیزی نیست؟- اگر به افراط گراییم، همه را واقعی می‌پنداریم و اگر به تفریط گراییم، همه را هیچ و پوچ می‌نگاریم. نسیم شمام می‌گوید:

شبی در خواب می‌دیدم لباس تازه‌ای دارم میان رختخواب گرم و نرم، آوازه‌ای دارم میسان جیبهایم پول بی‌اندازه‌ای دارم شدم پیدار و پدیدم باز عریان جملهٔ اعضا را! از کجا که آنچه در بیداری ادراک می‌کنیم، خواب و خیال نباشد؟ ما افرادی را دیوانه و اسیر خیالات و اوهام می‌شماریم، از کجا که برعکس نباشد؟! هوشیاری بهتر است یا دیوانگی؟ خوشبختی از آن دیوانگان است یا هوشیاران؟

ز شایان عالم هر که را دیدم، غمی دارد دل دیوانه شو، دیدانگی هم عالمی دارد دیوانگان و آنها که تحت تأثیر قوهٔ خیال، چیزهایی می‌بینند و می‌شنوند که دیگران نمی‌بینند و نمی‌شنوند، دربارهٔ دیگران چگونه قضاوت می‌کنند؟ در درجه اول انبیا و ائمه^(ع) و در درجه دوم فلاسفه، آدمیان را از افسراط و تفریط منع کرده‌اند؛ زیرا توصیه کرده‌اند که بشر نباید همه چیز را هیچ و پوچ انگارد و نه همه چیز را واقعی و اصولا نباید از نقش مثبت قوهٔ تخیل غفلت کرد؛ بلکه باید بسرای علاج آثار منفی آن به فکر چاره‌جویی بود. اهل ذوق نیز در این راه کوتاهی نکرده‌اند. مگر نمی‌گویند:

خیال در همهٔ عالم برفت و باز آمد که از حضور تو بهتر ندید جایی را مگر نه حافظ می‌گوید: آن‌دم که با تو باشم، یک‌سال هست روزی و آن‌دم که بی‌تو باشم، یک‌روز هست سال! چون من خیال‌روی، جانانه خواب بینم کز خواب می‌ی‌نیند چشمم به جز خیالی عزیزالدین نسفی می‌گوید: «ای درویش! عالمی هست که مدرک آن جز حس نیست، و عالم دیگری است که مدرک آن جز عقل نیست، و عالم دیگری است که مدرک آن، جز عشق نیست و به طور عشق چیزهایی معلوم شده که به طور حس و عقل معلوم نشود.» (نسفی، ص ۱۸۸). آیا طور عشق غیر از طعم قوهٔ خیال است؟ حقیقتا عشق هم زاییدهٔ خیال است. ابن‌سینا قله‌نشین عقل غایتی است. در عین حال، آن نقش مثبت قوهٔ خیسیال غفلت نکرده و در راه علاج آثار منفی آن، تلاش کرده است. ما طیب او را طایب متعالی^(۱) و طیب مدرن را «متوسطه» و طیب عوام را «متسافل» نامیده‌ایم.

شکی نیست که برخی از بیماران و به‌ویژه افرادی که دچار اختلالات عصبی و مغزی شده‌اند و به تعبیر وی: «مزمورین» (ابن‌سینا ۱۳۳۶، ۲۷۲)، چیزهایی می‌بینند و صداهایی می‌شنوند که دیگران - و به‌ویژه آنهایی که در کنار بیمار هستند - نمی‌بینند و نمی‌شنوند، البته رؤیاهای اشخاص نیز چنین است. (همان، ص ۳۷۷، لکن بحث دربارهٔ رؤیاهای از موضوع این نوشتار خارج است؛ چرا که آنچه در رؤیا ادراک می‌شود، مربوط به حواس ظاهر نیست؛ حال آنکه آنچه برخی از بیماران - مورد بحث ادراک می‌کنند، با حواس ظاهر آنها و در حال بیداری و هوشیاری است.

نگارندهٔ بیماری را دیده است که از شعله‌لور شنیدن معده‌اش می‌نالید و می‌گریست. معروف است که بوعلی سینبنا از بیماری عیادت کرده است که خود را یک گاو و آدمی ذبیح می‌پنداشت؛ گاهی از بیماران می‌گردد که قضایی بیابوند تا دیشخت کنند، در حقیقت او خود را به صورت گاو می‌دید؛ حال آنکه دیگران او را به صورت انسان می‌دیدند. گاهی از بیماران مختصر یا افرادی که دچار غشوه می‌شوند، سخنانی شنیده می‌شود که حاضران حمل بر هذیان دارند می‌کنند؛ چرا که بیماران چیزهایی می‌بینند و می‌شنوند که حاضران نمی‌بینند و نمی‌شنوند. بیماری در حال احتضار می‌گفت: «ایک پیامبر و علی مرا مژده آتش جهنم می‌دهند.» کسانیش گفتند: «مذهبان می‌گوید» (بحار، ج ۳۰، ص ۱۳) او به پیامبر^(ص) و امیرالمؤمنین^(ع) خیانت کرده بود.

آن آنچه بیماران مورد بحث می‌بینند یا می‌شنوند یا با حواس دیگر ادراک می‌کنند، معلوم مطلق است؛ مگر نمی‌گویند: «العدم المطلق لا یخیر عنه» از معدوم مطلق خبر داده نمی‌شود؟ (سبزوئی، ص ۱) آیا چیزی که در خارج هیچ و پوچ است، قابل دیدن یا شنیدن یا ادراک با حواس دیگر است؟ بنابراین، معلوم نسبی و طبعا معلوم نسبی است. اگر آنچه بیمار مورد بحث ادراک می‌کند، به عوارض خارجی داشت، اشخاص دیگری که اطراف او جمعند، ادراک می‌کردند؛ بنابراین وجود خارجی ندارد؛ از این رو باید بررسی کرد که در کجاست که او را ادراک می‌کند، و دیگران ادراک نمی‌کنند، اینجاست که باید به سراغ قوهٔ تخیل بیمار رفت و نقش این قوهٔ شگفت‌انگیز را بررسی کرد.

قوای ظاهر و باطن

باید دانستند که قوای ادراکی نفس دو قسمند: حواس ظاهر و قوای باطنی. حواس ظاهر عبارتند از: باصره، سامعه، ذائقه، شامه، لامه، ابن‌سینا و روانشناسان جدید حواس دیگری را نیز مطرح کرده‌اند که عبارتند از: حس گرمی و سردی و حس درد و حس تعادل و... نفس آدمی به وسیلهٔ این حواس، با عالم خارج مرتبط می‌شود؛ آن‌ها با محسوسات و احیاناً با اموری که از قلمرو حس خارجند؛ ولی برخی از افراد، آنها را حس می‌کنند؛ و قوای باطن عبارتند از: حس مشترک، حواس وهم، حافظه و قوهٔ متصرفه.

حس مشترک به منزلهٔ حوضی است که جوی‌های مختلف از اطراف وارد آن می‌شود. آنچه با حواس ظاهر ادراک می‌شود، وارد حس مشترک می‌گردد. علت این مشترک نامیده می‌شود، این است که همهٔ دریافت‌های حواس ظاهر به آنجا منتقل می‌شود، لکن

مشکلی گنگانی

تحول مبانی مشروعیت خلافت

از آغاز تا فروپاشی عباسیان

حاتم قادری

بنگاه ترجمه و نشر کتاب

پارسه

چاپ اول: ۱۳۸۸

۳۳۲۰ ص - ۵۲ هزار تومان

از سالهای پرحادثه و پرمناقصه پس از حملهٔ پیامبراکرم^(ص) که به دوران خلفای راشدین معروف است یا به تعبیری مذهب جاشنینی پیامبر^(ص) مهمترین وجهت‌برالگویتزین موضوع در میان متفکران و پژوهشگران تاریخ اسلام بوده است.

نویسنده در این کتاب با بررسی تحولات تاریخی و با استناد به منابع معتدد، دو محبت سیاسی «مشروعیت» و «خلافت» را در دوران طلوع و بهشت‌برالگویتزین موضوع در میان متفکران و پژوهشگران تاریخ اسلام گشوده و درصدد است تا بدون جانبداری مذهبی از باورهای موجود در این زمینه، پیدایش و سیر تطور خلافت را بررسی و ترسیم کند. این کتاب در نه فصل با عناوین زیر تهیه و تدوین شده است: بررسی منابع و پیشینه موضوع، ضرورت و

معارف

عهده‌دار نگهداری آنها نیست، بلکه نگهداری و حفظ بر عهدهٔ قوهٔ دیگری است؛ چرا که به حکم قاعدهٔ «الواحد» صدور دو اثر از شئی واحد، محال است. (بهبئی ۱۳۶۶، ص ۲۸۰). در حقیقت، حواس ظاهر برای حس مشترک، ابزار شمرده می‌شوند. پس ادراک بر عهدهٔ حس مشترک و حفظ بر عهدهٔ قوهٔ حفظ است. هرچند که مدرک و حافظ حقیقی خود نفس است و همهٔ اینها آلات و ادوات آن گوهر مجرد الهی شمرده می‌شوند.

ابن‌سینا جایگاه حس مشترک و نگهدارندهٔ حس را در مغز معین کرده و گفته است: حس مشترک (یا بتفصیل) در اوایل دماغ به‌ویژه در جلوی آن، جای گرفته و قوهٔ مصورهٔ حافظ در بطن اول، به‌ویژه در قسمت پایین جای دارد (ابن‌سینا، اشارات و تنبیهات، ۱۳۶۳، فصل ۹، ص ۱۷۹). قوهٔ وهم، کارش ادراک معانی جزئی است، مانند ترس بره از گرگ و محبت طفل به مادر. جایگاه این قوه در انتهای تجویف اوسط دماغ است، اگرچه این قوه در تقسیم‌بندی، یکی از قواهای

طب متعالی و درمان تخلیلات برخی از بیماران

طب متعالی

آیت‌الله دکتر احمد بهشتی

بخش اول



بیانگشته شمرده شده، ولی اهمیتش از قوای دیگر جدا تا آنچه بر شما را در این‌سینا در حیوانات همان نقشی را ایفا می‌کند که عقل در انسان (همان، ص ۱۸۲). قوهٔ حافظهٔ نگهدارنده، معانی جزئی و به عبارت دیگر، نسبت آن به همهٔ مانند نسبت قوهٔ مصوره به حس مشترک است. جایگاه آن تجویف آخر مغز است. کارش ادراک معانی جزئی است، مانند ترس بره از گرگ و محبت طفل به مادر. جایگاه این قوه در انتهای تجویف میانه مغز است، اگرچه این قوه در تقسیم‌بندی، یکی از قواهای

بیانگشته شمرده شده، ولی اهمیتش از قوای دیگر داد تا آنچه بر شما را در این‌سینا در حیوانات همان نقشی را ایفا می‌کند که عقل در انسان (همان، ص ۱۸۲). قوهٔ حافظهٔ نگهدارنده، معانی جزئی و به عبارت دیگر، نسبت آن به همهٔ مانند نسبت قوهٔ مصوره به حس مشترک است. جایگاه آن تجویف آخر مغز است. کارش ادراک معانی جزئی است، مانند ترس بره از گرگ و محبت طفل به مادر. جایگاه این قوه در انتهای تجویف میانه مغز است، اگرچه این قوه در تقسیم‌بندی، یکی از قواهای

بیانگشته شمرده شده، ولی اهمیتش از قوای دیگر داد تا آنچه بر شما را در این‌سینا در حیوانات همان نقشی را ایفا می‌کند که عقل در عقلا انجام می‌دهد، بیشتر و بهتر می‌تواند به توضیح و تبیین نقش قوهٔ تخیل در بیماران بپردازیم. بر واضح است که راه و رسم همهٔ انسان‌ها بعد از عقلانی نیست؛ اینها ظاهرا انسانند، نه واقعاً. به گفتهٔ جامی:

حد انسان به مذهب عامه حیوانی است منبوی القامه پهن ناخن، برهنه پوست ز موی

به دو پاره سیر به خانه و کوی هر که را بنگرند کاین‌سان است که می‌پزندشان گمان که انسان است آن دو اصلی که باید مورد توجه قرار داد: یکی این است که نفس موجود و مستقلی است که قائم به ذات خویش و مجرد است و از عوارض جسم و متغییر در بدن نیست، بلکه رابطهٔ آن با بدن، رابطهٔ عطف و تصرف و ادراک و سلطنت است (ابن‌سینا ۱۳۷۸، ۲۶۲، ۲۶۴). دیگر اینکه حالات نفسانی - از قبیل پندارها و توجهاات و ترس و اندوه و شادی - به بدن و قوای دراکه و فعالهٔ بدن سرایت می‌کند و زندگانی فردی و اجتماعی هم از آن‌ها متأثر می‌شود. به گفتهٔ مولوی:

نیست‌وش باشد خیال اندر روان تسو جهانی بر خیال بین روان بر خیالی جنگشان و صلحشان بر خیالی نامشمان و ننگشان آن خیالاتی که دام اولیاست عکس مه رویان بستان خداست در قرآن کریم آمده است و وقتی سحران فرعونی رهمسان‌ها و چوب‌بستری‌های خود را بر زمین افکندند: **«یغیٰل الیه من سحرهم آنها تسعی**: بر اثر سحرشان در عکس مه رویان بستان خداست

موضوعات انتزاعی معامله شده است، هدف سلبی اصلی پژوهش حاضر این است که بتواند از هر دو قلمرو پیاپی‌اش اجتناب نماید. نه بحث توصیفی کند که در بهترین حالت نوعی تاریخ اندیشه به شمار می‌آید و نه با انتخاب موضوعات و مفاهیم مربوطه، اقدام به پیش‌انتزاعی نماید؛ زیرا در رابطه با این دومی بیم آن می‌شود که «حجابت» موضوعات و مفاهیم مورد نظر از دست‌برد و پیرایهٔ قریانی گردد.

پژوهش، شرح پیدایش خلافت، مشروعیت آن و نظورات بعدی در چارچوب اندیشه، به زمینه قراردادن ارتباط آن با امر واقع است. به تعبیر دیگر پژوهش حاضر درصدد آن است که پیدایش و تطورات خلافت را در قالب نظری و در پیکره زند‌اشد و به کمک کلمات ترسیم نماید. از این رو ترکیب «پیکره زنده» به «پیکره تاریخی» ترجیح داده شد تا بر اهمیت درون مهمی موضوع تأکید ویژه شده باشد.

تاریخ تداوم

مذهب‌های ایرانی

دور در بعد از اسلام

عبدالرفیع حقیقت (رفیع)

خیال موسسی چنین وانمود شد که با سرعت به راه افتاده‌اند. (طه، ۶۶) موسی می‌ترسد و خدای متعال می‌فرماید: **لانتفخ انسک أت الاعلیٰ**: مترس که بدون هیچ تردیدی تو برتری.» (طه، آیه ۶۸).

خدای متعال مخالفان اسلام را در رؤیاهای پیامبر اکرم^(ص) اندک نشنان می‌داد تا خود و یارانش قوی دل شوند؛ لذا بعد از بیان این مطلب می‌فرماید: **«و لو اراکم کثیرا لنفلسنم و لتنازعن فی الافر و لکن الله سلم إنه علم بذات الصدور**: اگر آنان را بسیار نشان می‌داد، سست می‌شدید و در کار جنگ نزاع می‌کردید؛ ولی خداوند شما را از سستی و اختلاف برکنار داشت. به آنچه در سینه‌هاست، داناست» (انفال، ۲۳). سپس در قضیهٔ جنگ بدر که تعداد مسلمانان اندک و تجهیزات جنگشان در برابر انبوه دشمنان مجهز و مسلح، ناچیز بسود، می‌فرماید: **«و اذا یریکموم اذا لقتنم فی أعینکم قیلسا و یقلکم فی أعینهم لیقننی الله امرأ کان مفعولا**: به یادآور زمانی که با مشرکان روبرو شدید، دشمن را

بدون علت نیست و ماهیت به عنوان صدرالحکمای اشرافی به این روایت مشهور و مودر استناد و تأکید حکمای بزرگی چون شیخ اشراق و ملاصدرا (در شرح اصول کافی) قرار گرفته، روایت مشهوری در متن احادیث اسلامی است و از آن روشن‌تر: **«إن الله عزز و خلق العقل و هو أول خلق من الروحانیین»** (کتبی، ۱۳۷۹: ۲۷۱). -بسن معنا با رجوع و تطبیق با جایگاه عقل در حکمت یونانی که معادل «وجود» است، اهمیت و مکانت عظیم‌تری نیز می‌یابد. شیخ‌اشراف به عنوان صدرالحکمای اشرافی به این روایت مشهور وقوف داشته، زیرا برای مثال در رسالهٔ *لمی حقیقهٔ العشق* در این باب گفته: «اول چیزی که حق سبحانه و تعالی بفریاد، گوهری بود تابناک، او را عقل نسام کرد که **اول ما خلق الله تعالی العقل**، و این گوهر را سه صفت بخشید: یکی شناخت حق، و یکی شناخت خود، و یکی شناخت آن که بود پس بود.» (شیخ‌اشراف، ۱۳۸۰: ۲۴۸).

بنا به نص صریح شیخ اشراق در حکمه‌الاشراق که خود را احیاگر حکمت ایران باستان نامیده (با دست‌کم یکی از منابع اصلی حکمت خود را حکمت فهلویون دانسته)، چگونه می‌توان رد پای آن بهره گرفتن از حکمت ایران باستان را در اندیشه‌او نشاند؟ یکی از مهمترین حلقه‌های واسط میان حکمت او و حکمت ایرانیان، رجوع شیخ به جایگاه اشمناسپندانی چون یهمن یا اردیبهشت در متون اوستایی و پهلوی و قرار دادن آنها به عنوان ارکان نظام نوری و وجودی در حکمت خویش است. در این میان او بنا به قاعدهٔ «الواحد لا یصدر منه الا الواحد» صادر اول از حضرت نورالانوار را نور اقرب و بنا به حکمت ایرانیان باستان یهمن خوانده است، اما چه نسبتی میان یهمن و صادر اول وجود دارد؟ به‌ویژه اگر این صادر در اندیشهٔ اسلامی، عقل باشد.

این مقاله (با نام کامل مفهوم‌شناسی و جایگاه «یهمن» در متون اوستایی و پهلوی به مثابه صادر اول در حکمت اشراقی) را رویکردی تاریخی و تحلیلی به فلسفهٔ انتخاب یهمن به عنوان صادر اول در اندیشهٔ شیخ‌اشراف پرداخته و به‌ویژه یهمن را به عنوان نماد خرد و دانایی معادل عقل در احادیث اسلامی به عنوان صادر اول دانسته است که البته شیوهٔ نشان از بیش و شناخت عمیق شیخ از حکمت ایران باستان دارد.

مقاله
شهاب‌الدین سهروردی (شیخ‌اشراف) در برخی از آثار خود و به‌ویژه در بیان مراتب ظهور نور در عالم، از یهمن (یا وهمنه) سخن گفته است. مهمترین ذکر او در این معنا، مسند ثانی حکمه‌الاشراق و در مقالهٔ اولی یا یهمن‌نور و حقیقت نورالانوار است: «فی النور و حقیقهٔ و نورالانوار و ما یصدر منه اولاه، شیخ پس از بیان مقدماتی در باب بی‌نیاز بودن نور از تعریف، نور را به دو قسم (فی نفسه لنفسه» و «نور فی نفسه لغيره» تقسیم می‌کند. شرح تفصیلی این تقسیم را باید در حکمه‌الاشراق جستجو کرد؛ اما فصل بعدی همین مقاله اختصاص به نورالانوار دارد. از دیدگاه شیخ، نور مجرد عینی واحد، نورالانوار است. این نورالانوار، که به مثابه حق‌تعالی است، در بنیاد پیدایش فلسفی «الواحد الحقیقی لا یصدر منه الا الواحد» صادری دارد که به تعبیر شیخ، خود نوری مجرد و واحد است. شیخ عنوان این فصل را چنین قرار می‌دهد: «فی ان اول صادر من نورالانوار، نور مجرد واحد».

در این فصل شیخ بحثی تفصیلی و تحلیلی دارد و ابتدای آن نیز بیان مفروضات و نقد در نفی آنها در اثبات این معناست که ضرورتا بیان اول صادر واحد، مجرد و از جنس نور باشد؛ و نیز نخست فرض می‌کند چرا از نورالانوار در کنار نور واحد، ظلمتی صادر نشود یا وجود نیابد؟ چنین نفس این فرض را رد می‌کند. از دیدگاه او ضرورت دارد که نورالانوار، نوری صادر شود واحد و اگر چنین نباشد، یقیناً به دو دلیل که تعدد جهات در ذات حاصل می‌شود (یعنی نورالانوار از یک جهت ذات منشأ نور می‌شود و از جهت دیگر منشأ ظلمت)، در حالی که ذات، فی حد نفسه وحدت دارد؛ پس بر این وجه، وحدت، امکان صدور و ظهور ظلمت از نور مطلقا مردود و باطل است.

حال سؤال این است که: چرا این صادر اول باید نور یا از نور باشد؟ و ظلمت نباشد؟ استدلال شیخ این است که اگر به عالم وجود بنگریم، وجود انوار مجرد مدرک و عارضه در این عالم، بسیار ظاهر و بی‌نیاز از اثبات است. حال اگر بنا را بر این بگذاریم که از نورالانوار ظلمتی صادر شود، لازم بنا به قاعدهٔ الواحد لا یصدر منه الا الواحد، این صادر نیز همان یک ظلمت مجرد بود و صادر دیگری وجود نخواهد داشت. به زان سبب از نورالانوار با نور واحد، ظلمتی صادر نمی‌شود؛ زیرا بعد ذات پیش می‌آید. اگر میان کاین دو صادر اول ظلمت باشد، این اشکال عظیم پدید می‌آید که: پس این‌همه انوار عارضه در عالم چیست؟ این سوال که نمی‌تواند حاصل از ظلمت باشد؛ زیرا به صورت مطلق صدور اشرف از اخس امری محال است. بنابراین [پس چون متصور نیست که از نورالانوار با وجود وحدت ذاتی او جهت وحدانی که دارد، کثرتی صادر گردد و حصول ظلمت نور موجود غاسق و نیز از هیات مطلق ممکن نبود و نیز ممکن نبود که دو نور از او صادر شود، پس نخستین موجودی که از نورالانوار حاصل می‌شود، نوری مجرد و واحد بود و امتیاز این نور مجرد از نورالانوار، به حیاتی ظلمتی که خود مستغنا از نورالانوار باشد، نبود تا تعدد جهات در ذات نورالانوار لازم آید.»(شیخ‌اشراف، ۱۳۶۱: ۲۷۲).

نور مستفاد، نور مفید
شیخ پس از اثبات لزوم صدور نور واحد مجرد از نورالانوار به بیان قاعدهٔ مهم دیگری می‌پردازد. این نور نسبت به نورالانوار صرفا از جهت تقص و کمال تفاوت دارد؛ اما از جهات و ابعاد دگر خبر است. این شیخ این تفاوت را به عنوان یک مسئلهٔ حل‌ناپذیر در میان نور مستفاد و نور مفید در قلمرو محسوسات نمی‌باشد (مثل شعاع نور آفتاب که عین خود نور آفتاب نیست)، حکم انوار مجرد نیز همین است؛ یعنی «این نور کمال» نمی‌تواند مطلقا همچون نورالانوار باشد. اما از منظر قبول و استعناد چرا،

نظریهٔ تفکیک دیگری نیز در اینجا مطرح است و آن، مسئلهٔ تفاوت در استعناد قبول است. شرح ماجرا اینگون چون نور تابیده شد، منزل قبول این نور چه نور مفید باشد و چه مستفاد، یکی است. اما مواردی نیز ممکن است که فاعل نور یکی باشد، لکن طرف لایق پذیرش این نور مختلف باشد که از آن تفاوت، یکسایر ارکام و تقصی رؤیت شود، بازگشت به قبلی می‌کند نه فاعل (نور)، مثلا نور خورشید اگر از دو قابل قبولی بلور و زمین بیفتد، در پذیرش طبیعی است که قبول نور توسط بلور نسبت به زمین متفاوت است. نور از نور مجرد از قابلی نبود و کمال و تقص انوار دیگر جز نورالانوار، بر سبب رتبت فاعل بود، پس نورالانوار کمترین همهٔ انوار بود و کمال او را تجلی نبوّذ و بلکه او نور محض است که هیچ‌گاه و اصلا فقر و نقصی با وی نیامیخته و نیابیز.»(همان، ۱۳۷۸).

شیخ پس از بحث در باب ماهیت این نور مجرد که صادر اول از نورالانوار است، آن را «نور مذهب» و «نور عظیم» و به تعبیر برخی فهلویون (حکمای ایران باستان)، «یهمن» می‌نامد. نور اقرب که فی نفسه قنیر است، اما نسبت به مایعد خود غنی است. صریح کلام شیخ چنین است: «فثبت ان اول حاصل بنورالانوار واحد و هو النور الاقرب و النور العظیم، و رثما سبباً بعض الفهلویه یخمن: فالنور الاقرب بقدری فی نفسه غنی بالاول؛ و یعنی ثابت شد که نخستین صادر از نورالانوار، یکی بود و آن نور اقرب، نور عظیم بود که برخی از پهلویان آن را یهمن نامیده‌اند، پس نور اقرب فی نفسه فقیر است و به سبب نور اول، غنی.»(همان، ۱۳۷۰).

از دیدگاه صاحب حکمه‌الاشراق این صادر، نه از نورالانوار جدا می‌شود و نه از او انفقال می‌یابد؛ زیرا حق نه دارای اجزایی است که این اجزا از او جدا شوند و نه دارای اعراضی در ذات خود که قابل انتقال باشند. پس لازم تبیین حاصل بنورالانوار واحد و هو النور الاقرب و النور العظیم، و رثما سبباً بعض الفهلویه یخمن: فالنور الاقرب بقدری فی نفسه غنی بالاول؛ و یعنی ثابت شد که نخستین صادر از نورالانوار، یکی بود و آن نور اقرب، نور عظیم بود که برخی از پهلویان آن را یهمن نامیده‌اند، پس نور اقرب فی نفسه فقیر است و به سبب نور اول، غنی.»(همان، ۱۳۷۰).

پی‌نوشت:
۱- افعال اوبعدالله: «إن الله عز و حل خلق العقل و هو أول خلق من الروحانیین عن بعین العرش من نوره فقال له أدبر فادبر ثم قال له أقبل فأقبل فقال الله تبارک و تعالی خلقتک خلقا عظیما و کرمتک علی جمیع خلقی.

شنبه ۷ دی ۱۳۹۸ - یکم جمادی الاول ۱۴۴۱ - ۲۸ دسامبر ۲۰۱۹ - سال نودوچهارم - شماره ۲۷۲۶۱

یهمن و حکمت اشراق

دکتر حسن بلخاری	بخش اول
	
<p>اشاره: «اول ما خلق الله العقل» که در بسیاری متون اسلامی ذکر گردیده و مورد استناد و تأکید حکمای بزرگی چون شیخ اشراق و ملاصدرا (در شرح اصول کافی) قرار گرفته، روایت مشهوری در متن احادیث اسلامی است و از آن روشن‌تر: «إن الله عزز و خلق العقل و هو أول خلق من الروحانیین» (کتبی، ۱۳۷۹: ۲۷۱). -بسن معنا با رجوع و تطبیق با جایگاه عقل در حکمت یونانی که معادل «وجود» است، اهمیت و مکانت عظیم‌تری نیز می‌یابد. شیخ‌اشراف به عنوان صدرالحکمای اشرافی به این روایت مشهور وقوف داشته، زیرا برای مثال در رسالهٔ <i>لمی حقیقهٔ العشق</i> در این باب گفته: «اول چیزی که حق سبحانه و تعالی بفریاد، گوهری بود تابناک، او را عقل نسام کرد که اول ما خلق الله تعالی العقل، و این گوهر را سه صفت بخشید: یکی شناخت حق، و یکی شناخت خود، و یکی شناخت آن که بود پس بود.» (شیخ‌اشراف، ۱۳۸۰: ۲۴۸).</p>	

بنا به نص صریح شیخ اشراق در حکمه‌الاشراق که خود را احیاگر حکمت ایران باستان نامیده (با دست‌کم یکی از منابع اصلی حکمت خود را حکمت فهلویون دانسته)، چگونه می‌توان رد پای آن بهره گرفتن از حک

آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی: جدایی مراجع و حوزه از قرآن ممکن نیست



سرویس شهرستان‌ها: آیت‌الله العظمی ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید در پیامی به همایش «حوزه‌های علمیه، مرجعیت و قرآن کریم» نوشتند: برخلاف آنچه دشمنان ما تبلیغ می‌کنند؛ رابطه مراجع بزرگوار، علمای آئینه و حوزه‌های علمیه با قرآن مجید انبصره نزدیک بوده و هست که جدایی آن‌ها از هم ممکن نیست.

در این پیام که توسط نماینده دفتر ایمن مرجع تقلید در همایش مذکور در سالن اجتماعات مرکز فقهی الهی (ظواهر) که قرائت شد، آمده است: «تفسیر مهمی که علمای شیعه بر قرآن نوشته‌اند و کتاب‌هایی همچون با‌الاحکام که در فقه شیعه جایگاه مهمی دارد و دروس متعددی که در حوزه‌های علمیه به‌عنوان دروس تفسیر گردد و به‌خصوص نسل جوان طلاب به اهمیت این امر واقف شوند.

«**نگارش ۱۰ تفسیر قرآن در قرن اخیر از افتخارات شیعه است**

عضو شورای عالی حوزه‌های علمیه‌به دراین همایش، با بیان اینکه

سقوط هواپیما با ۱۵ کشته در قزاقستان

سرویس حوادث: بر اثر سقوط هواپیما مسافریی شرکت یک ایر چپراده در روز زمان سقوط کشته شدند و یک نفر نیز در بیمارستان جان باخت

سببه گزارش سرویس بین الملل خبرگزاری صداوسیما از آلماتی بر سر سقوط هواپیما مسافریی شرکت یک ایر دروغ‌ها و شش نفر توسط نیروهای امدادی به بیمارستان منتقل و پنجاه نفر آن‌ها بستری شدند که حال شش نفر وخیم است.

پرواز شماره ۲۱۱۰ شرکت

هواپیمایی یک ایر قزاقستان ساعت هفت و پنج دقیقه بمادام به وقت محلی از فرودگاه آلماتی به مقصد شهر نورسلطان پرواز کرد. این

مهار آتش سوزی در سینماها تل رامسر

سرویس حوادث:توزع پنجشنبه ۵ دی سینماها تل رامسر به دلایل ناعلمی دچار حریق شد. سبب آتش سوزی بسیار گسترده بود به گونه ای که کل سالن آتفی تأثیرات تاریخی این مجموعه در اثر سوختن

آتش نشانی رامسر از اثر

خواست از حضور در این منطقه خودداری کنند تا امدادرسانی به سرعت صورت بگیرد.

انصاف برق دلیل آتش‌سوزی در سالن آتفی تاتار تل رامسر

در پی وقوع آتش‌سوزی در سالن آتفی تاتار تل رامسر که از جمله میراث ملی به شمار می‌رود، در بررسی‌های اولیه، اتصالی برق دلیل آتش‌سوزی

آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی: جدایی مراجع و حوزه

حوزه‌های علمیه و مرجعیت شیعه اهتمام ویژه‌ای به تفسیر قرآن کریم دارند، گفت: از افتخارات شیعه این است که در ۱۰۰ سال اخیر حدود ۵۰ تفسیر قرآن کریم داریم که ۱۰ مورد آنها از ۱۰ تن از مراجع شیعه است. آیت‌الله رضا استادی، با بیان اینکه امروز بازار درس خارج بیش از اندازه گرم شده است و اگر کسی می‌خواهد به درس خارج تفسیر بپردازد، باید فقیه باشد؛ اظهار کرد: اگر دامنه درس خارج تفسیر باز شود، بسیاری از افراد به این موضوع می‌پردازند.

مدیر حوزه‌های علمیه اعرافی نیز در آیین اختتامیه جشنواره ملی حوزه‌های علمیه، مرجعیت شیعه و نشران با عنوان «دیدگاه‌های علوم قرآنی آیت‌الله محمدفاضل لنگرانی از مراجع فقیه شیعه» گفت: تم با کمال افتخار هم از گذشته خداوند علمیه به‌ویژه برای خیر و برکت برده و هم در ادواری که پشش سر گذشته، برکات فراوان و زیادی به بار آورده است.

رحیم صفوی ادامه داد: به همت بنیاد حفظ آثار و ارزش‌های دفاع مقدس و با همکاری یک سپاه امسال در چند استان کشور کنگره‌های شهدا برگزار شده‌است. در سطح ملی نیز شهدای این استان هرمانگ و ایازگری شهدا را به نسل‌های حاضر و آینده نشان می‌دهد. تا با تامل به افتخارات بزرگتری دست پیدا کند. وی گفت: شهدای ۸ سال دفاع مقدس راه کرپلا را باز کردند و امروز نیز شهدای مدافع حرم راه قدس را باز می‌کنند.

به همت مردم و مسئولان ولایتماذر استان هرمانگ برگزار شده، نمونه

۹۲ هزار خانوار تحت پوشش کمیته امداد یارانه معیشتی می‌گیرند
سرویس خبر: رئیس بازرسی کل کشور با اشاره به تکلیف رئیس قوه قضاتیه به این سازمان درباره بررسی درآمد و هزینه کرد منابع حاصل از افزایش قیمت بنزین گفت: سازمان بازرسی میزان درآمد دولت از اجرای این طرح و نحوه پرداخت آن به مسئولان را به صورت مرتب رصد می‌کند و توافقی موجود را به دستگانه‌های مربوطه جهت رفع اعیان اعلام می‌دارد و پیگیری این مکتد به عنوان نمونه طبق بررس‌هایی که شاشیم به بیش از ۹۲ هزار خانوار تحت پوشش کمیته امداد کمک هزینه معیشتی پرداخت شده است.
در پیگیری‌هایی که داشتیم، مقرر شد از این ماه به لیست دریافت‌کنندگان اضافه شوند و معوقه ماه گذشته نیز به آنها پرداخت شود.
حجت‌الاسلام والمسلمین حسین درویشیان در دیدار با آیت‌الله علم‌الهدی نماینده ولی‌فقیه و امام جمعه مشهد مقدس با اشاره به ارائه لایحه بودجه سال آینده از سوی دولت به مجلس شورای اسلامی افزود: یکی از راهکارهای کلیدی برای جبران کسری بودجه وجود دارد، تمرکز بر وصول معوقات مالیاتی است و ما حاضریم در این

پارسیان که به سینما- تئاتر رامسر معروف است رخ داده، گفت: بلافاصله پس از اطلاع نیروهای امدادی در محل حادثه حاضر شدیم.
اظهار کرد: ادارات آتش نشانی رامسر، کتلم و سدات شهر، اورژانس منطقه، نیروهای هال احمر با تمام تجهیزات وارد بلافاصله برای امدادرسانی در محل آتش‌سوزی حاضر شدند. فرماندار شهرستان رامسر اضافه کرد: آتش سوزی پس از یک ساعت مهار و از سربایت آتش به هنرهای جدید و قدیم رامسر که در جوار این مجموعه قرار دارند جلوگیری کرد.
یادآور شد: هنوز علت حادثه مشخص نیست، نیروهای امدادرسانی همچنان در محل حادثه حضور دارند.

اخبار داخلی

سردار رحیم صفوی:

راه پیروزی، مقاومت اقتصادی و رونق تولید است



بازری از برگزاری مراسم تأثیرگذار شدی این استان به شمار می‌رود که ملی حال و هوای بندرعباس را تحت تأثیر قرار داده است.
رحیم صفوی اضافه کرد: کنگره ۱۵۰۰ شهید، اندیشه، تفکر، اخلاق و رفتار شهدای این استان هرمانگ و ایازگری شهدا را به نسل‌های حاضر و آینده نشان می‌دهد. تا با تامل به افتخارات بزرگتری دست پیدا کند. وی گفت: شهدای ۸ سال دفاع مقدس راه کرپلا را باز کردند و امروز نیز شهدای مدافع حرم راه قدس را باز می‌کنند.

به همت مردم و مسئولان ولایتماذر استان هرمانگ برگزار شده، نمونه

۹۲ هزار خانوار تحت پوشش کمیته امداد یارانه معیشتی می‌گیرند

سرویس خبر: رئیس بازرسی کل کشور با اشاره به تکلیف رئیس قوه قضاتیه به این سازمان درباره بررسی درآمد و هزینه کرد منابع حاصل از افزایش قیمت بنزین گفت: سازمان بازرسی میزان درآمد دولت از اجرای این طرح و نحوه پرداخت آن به مسئولان را به صورت مرتب رصد می‌کند و توافقی موجود را به دستگانه‌های مربوطه جهت رفع اعیان اعلام می‌دارد و پیگیری این موضوع در دستور کار سازمان بازرسی است.

رئیس سازمان بازرسی کل کشور در جلسه شورای اداری استان خراسان‌شمالی نیز با معرفی حجت‌الاسلام موسی فتوحی به عنوان رئیس منطقه ۱ و بازرس کل استان خراسان‌شمالی، نظارت را جزو لایفک مدیریت مطلوب دانست و با اشاره به اهمیت نظارت بر همه نظام‌های جهانی، اظهارداشت: نظارت برای کمک به دستگها و مدیران اجرایی در انجام وظایف قانونی است، به معنقدیم نظارت و بازرسی به معنای توقف در کار نیست، کمک در تسریع انجام وظایف است.

سردار شریف: تلاش‌های آمریکا برای تثبیت اسرائیل در منطقه است

سرویس شهرستان‌ها: سخنگوی سپاه پاسداران گفت: رژیم غاصب اسرائیل در آستانه فروپاشی قرار دارد و از این‌رو همه تلاش آمریکا تثبیت موقعیت هوسیت‌ها در منطقه است. سردار رمضان شریف در یادواره شهدا در مسجد جامع روستای آق‌آباد از توابع شهرستان کردکوی در غرب استان گلستان افزود: تلاش و برنامه آمریکا و سایر هم پیمانان منطقه‌ای آنها بر پایه ثبات نسبی امنیت اسرائیل شکل گرفته است تا شاید مدتی هر چند کوتاه بر عمر این کشور جمعی

شنبه ۷ دی ۱۳۹۸ - یکم جمادی الاول ۱۴۴۱ - ۲۸ دسامبر ۲۰۱۹ - سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۶۱

خط ارتباطی مردم با اطلاعات

تلفن ۰۲۲۲۲۶۰۹۰

ایمیل خط ارتباطی : ertebat@ettealat.com

توجه خوانندگان محترم را به ارتباط با پیام‌های تلفنی به نکات زیر جلب می‌کنیم:

- موضوع پیام‌ها جنبه‌های خصوصی، حقوقی و یا قضایی نداشته باشد.
- پیام مختصر و دقیق باشد و از تکرار آن‌ها خودداری شود.
- خوانندگان محترم شهرستانی در پیام‌هایشان، نام شهرستان مربوطه را بیان فرمایند.
- چاپ پیام‌ها براساس نوبت است.
- با تشکر- سرویس ارتباطات مردمی

شهرداری منطقه ۴ به وعده‌هایش عمل نکرده است
شهررداری منطقه ۴ بارها در پاسخ‌هایش بر پاکسازی نهر انتهای بن‌بست ۱۶۲ غربی خیابان باغدارینا تهران‌پارس و رفع اساسی آبگرفتگی در این محل با هدف تأمین بهداشت و جلب رضایت ساکنان بن‌بست تأکید کرده، اما متأسفانه نه فقط مشکل به طور کامل حل نشده است، بلکه از نظافت معمول نهر آب هم خبری نیست و آبگرفتگی انتهای بن‌بست‌ها به مرور موجب آلودگی محیط زیست و بوی آزار دهنده و کلافه‌کننده فاضلاب شده است.

تلفن به خط ارتباطی
قردرانی از فرمانده پلیس مبارزه با موادمخدر تهران بزرگ
مدت‌ها بود که اسکلت یک خودروی اسقاطی در بلوار فرحزادی، سه راه ایثارگران جنوب، کوچه‌های کلبرگ ۱ و ۲ به محلی برای توزیع و مصرف موادمخدر و تجمع معتادان بدل شده بود و نقضای ساکنان بن‌بست تأکید کرده، اما متأسفانه نه فقط مشکل به طور کامل حل نشده است، بلکه از نظافت معمول نهر آب هم خبری نیست و آبگرفتگی انتهای بن‌بست‌ها به مرور موجب آلودگی محیط زیست و بوی آزار دهنده و کلافه‌کننده فاضلاب شده است.

دولت به فکر لایروبی اردوند رود باشد

اجرای طرح لایروبی اردوند رود به تنهایی برای توسعه شهرهای خرمشهر و آبادان و به طور کلی استان خوزستان و رونق کسب و کار و اشتغال جوانان این منطقه نمی‌آید. آخرین بار لایروبی این رودخانه در سال ۱۳۵۶ بود که در صورت مشترک و با بهره‌گیری از شرکت‌های توانمند بین‌المللی انجام شد. تا پیش از آن سال رفت و آمد کشتی‌های ۸۰ هزار تنی در آبراهه اردوند رود امکان‌پذیر بود ولی هم‌اکنون در کشتی‌های ۱۰ هزار تنی از آن به سختی امکان‌پذیر است. امیدواریم تا قبل از پایان دولت آقای روحانی این طرح به مرحله اجرا درآید تا به عنوان یک کار مهم و مفید اقتصادی در کارنامه دولت یازدهم ثبت شود.

حسینی – هموطنی از آبادان

چاپ فهرست مطالب هفتگی ضرورت دارد
به روال گذشته روز دوشنبه ۲ دی‌ماه روزنامه اطلاعات را به شوق خواندن مطالب صفحه گفته‌ها و نوشته‌ها تهیه کردم، اما به جای این صفحه گزارش چاپ شده بود. گویا به دلیل افزایش صفحات این تغییرات روی داده است. برای آگاهی خوانندگان از روزهای چاپ مطالب و مقالات مورد نظرشان، انتظار داریم مانند قبل فهرست روزهای هفتک هفتگی را اعلام کنید.

خواننده روزنامه اطلاعات

ضرورت مقابله با افزایش قیمت خودروهای داخلی
علیرغم وعده دولت برای جلوگیری از افزایش دیگر اقلام و کالاهای به کار رفته شدن کالاهای بنزین، قیمت برخی از خودروها و به خصوص تولیدات داخلی افزایش یافته است، چرا دولت و سازمان تعزیرات در مقابل سوخت‌های دلالات و با شرکت‌های خودروسازی سکوت کرده‌اند؟ البته بسیاری از متقاضیان خودروهای داخلی بعد از یک سال ثبت نام هنوز خودروهای خود را تحویل نگرفته‌اند که می‌تواند یکی از عوامل گرانی بیرویه خودروها به عنوان یک کالای مصرفی در کشور باشد.

مشتری شرکت ایران خودرو

از افزایش قیمت و صفحات روزنامه خرسند

علیرغم گالیبه‌بردن از خوانندگان و علاقه‌مندان روزنامه اطلاعات از افزایش قیمت آن، به عنوان خواننده همیشگی روزنامه از این افزایش قیمت و در عوض افزایش صفحات روزنامه خرسند هستم. متأسفانه ارزانی یک کالاه، به فرهنگی و با غیر فرهنگ در کشور ما تداعی‌کننده کم‌ارزشی و بی‌محتوایی آن در میان برخی از افشار جامعه است و به همین دلیل مقالات و مطالب بسیاری با ارزش، خواندنی و آموزنده روزنامه قدیمی اطلاعات که مانند گنجینه‌ای از دانش و آگاهی است، نباید از ارزان در دسترس مردم فارغ می‌گرفت. امیدوارم این سخن به مذاق متقاضیان خوانندگان روزنامه خودی بیاید و بداند که به قول معروف، قدر زر زرگر شناسد، قدر گوهر گوهری

خواننده روزنامه اطلاعات

عدالت به معنای مدارا با گر افزایش نیست

افزایش قیمت برخی از کالاهای ضروری مردم طی یک‌سال گذشته، شرایط زندگی را برای بسیاری از افراد جامعه سخت و طاقت‌فرسا کرده است. از مسئولان انتظار می‌رود برای مهار افزایش‌ها و ارتقای رفاه اجتماعی مردم بیشتر تلاش کنند. مسئولان اگر گمان می‌کنند با آسان‌گرفتن بر کسب‌وکارشان و عدم مجازات متخلفان و انان و همچنین محاسبان کلان اقتصادی می‌توانند عدالت را در کشور اجرا کنند، سخت در اشتباه هستند! عدالت این است که با اشد مجازات با گران‌فروشان و به نفع عام مردم برخورد شود و با افزایش بازرسان تعزیراتی در سطح شهر، برای کنترل قیمت‌ها و نظارت بیشتر بر عملکرد کسبه، اقدام کنند.

تلفن به خط ارتباطی – اسفهان

کمک‌های دیر هنگام به خانواده کولبران ارواح

بعد از انتشار خبر مرگ جانگذا ۲ کولبر نوجوان در کوه‌های کردستان، خدمات رفاهی دولت و کمیته امداد شامل حال خانواده داغدار آنان نشد. آیا وصل کار منزل این خانواده بعد از مرگ فرزندان آنان می‌تواند گریابخش و التیام‌دهنده غم و اندوه آنان باشد؟ ای‌کاش پرداخت کمک هزینه‌های معیشتی و سبد غذایی زمانی که فرزندان خانواده زنده بودند، پراشان فراهم می‌شد تا آمدهای زندگی خود را به دلیل فقر و تنگدستی از دست نمی‌دادند.

تلفن به خط ارتباطی

انتظار بر خورد قاطع پلیس فتا با تبلیغات همراهی

پیامکی با مضمون «واسطه ازدواج راحت در تهران» به همراه ۳ خط شماره ایرنسل به نام یک خانم چند روز پیش به تلفن همراهم ارسال شد. با توجه به این که پیامک مزبور در مورد چگونگی آشنایی ۲ جوان برای تشکیل زندگی مشترک و ساختن آینده‌شان است، آیا مردم تأیید ارگان‌های مربوطه و با موسسات معتبر همراهی‌های از پلیس فتا انتظار می‌رود با پیگیری چگونگی ارسال پیامک‌های تبلیغاتی از سبوی شرکت مخبرات، با کلاهبرداری‌هایی که به راحتی از بین می‌رود و زندگی جوانان کشور را به خطر می‌اندازند، برخورد قاطع و سخت داشته باشند.

شهرودنی از تهران

چرا برای تلفن همراه باید حقوق کم‌رکی شود؟

خبر ورود ۱۲۰ هزار دستگاه خودرو به کشور بدون پرداخت حقوق گمرکی و به صورت قاچاق، بسیار نازح‌کننده است و این شرایطی است که من عنوان یک شهروئن عادی برای رنجستری گوش‌ی تلفن همراهم که سوغات پسرم از یک کشور خارجی است، باید ۵۰۰ هزار تومان حقوق گمرکی بپردازم. امیدوارم روزه پرسد که مردم دیگر شاهد ورود و خروج کالای قاچاق در کشور باشند.

تلفن به خط ارتباطی

دولتمردان روی گنج نشسته‌اند!

داشتن منابع عظیم و کار از مولفه‌های درخشان دولتمردان کشورمان است، علیرغم گفته خواننده روزنامه اطلاعات در خط ارتباطی مبنی بر این که انتظارات مردم از دولت آقای روحانی زیاد است و این دولت مگر روی گنج نشسته است، باید گفت که من نظر من دولتمردان کشور ما مدقیرا روی گنج نشسته‌اند، اما قدرت و تأدیر لایم برای استفاده درست از این همه ثروت و دارایی برای ارتقای رفاه اجتماعی مردم را ندارند، چرا باید کاهش قدرت خرید مردم و گرانی بسیاری از آنان برای آینده خود و فرزندان‌شان باشیم؟ آیا این‌ها شات گرفته از برخی بی‌تدبیری‌های دولتمردان نیست؟

بایوی سرپرست خانوار

ضرورت عنایت بیشتر مسئولان به مناطق محروم کشور

اضراح نامباسمان اقتصادی و افزایش مشکلات معیشتی بسیاری از افراد جامعه و به خصوص ساکنان مناطق محروم که با خودی خود از مشکلات بسیاری رنج می‌برند، بیشتر کرده و امرار معاش این‌ها متأسفانه دشوارتر به شده است که به دلیل مسئولان عاری‌بین از گذشته به آنان داشته باشند و فرووش کنند که هیچ‌کاری در جهان ارزشمندتر از خدمت به محرومان نیست.

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی

تلفن به خط ارتباطی



۲

بخورید و لاغر شوید!



۷

مواجهه کودک
با احساس ناکامی



شنبه ۷ دی ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۶۱

۴۳۳

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



نشانه‌های آزار زنان
در محیط کار

احساس گرسنگی شدید ندارید. برای بسیاری از کسانی که به تازگی رژیم غذایی کتوژنیک را شروع کردند حتی نیازی به شمارش کالری هم نیست.

دریافت کالری کمتر به معنای کاهش وزن است اما کالری کمتر یعنی بیشتر از همیشه احساس گرسنگی خواهید کرد. در برنامه غذایی کتوژنیک چنین مشکلی وجود ندارد چون بیشترین کالری که مصرف می کنید چربی است. چربی بسیار سیرکننده است بنابراین برنامه غذایی که سرشار از چربی باشد کمک می کند برای طولانی مدت احساس سیری کنید.

رژیم کتوژنیک برنامه خاصی دارد اما به عنوان اولین گام توصیه می شود غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند نان، پاستا، برنج، غلات و شیرینی ها را از برنامه غذایی خود حذف کنید. در مقابل باید مقدار مصرف چربی (ماهی، گوشت و تخم مرغ و چربی های گیاهی مانند روغن ها و برخی آجیل ها) را به مرور افزایش دهید.

البته رژیم به همین شکل ادامه پیدا نمی کند و به تدریج باید بعضی چربی ها را کم یا حذف کرده و لبنیات، میوه ها و چاشنی ها را اضافه کنید. اینکه این رژیم چربی زیادی دارد خیلی ها را نگران می کند اما طرفداران آن می گویند این مورد تنها زمانی صادق است که هم غذاهای سرشار از چربی و هم غذاهای سرشار از کربوهیدرات می خورید.

■ رژیم کتوژنیک چه زمانی ضرر دارد؟

با همه اینها نمی شود گفت که رژیم کتوژنیک تنها فایده دارد و بی ضرر نیست. کتواسیدوز یکی از مشکلاتی است که ممکن است با آن درگیر شوید. این مشکل زمانی ایجاد می شود که انسولین کافی در بدن برای استفاده از قند خون وجود نداشته باشد و بدن شروع به تجزیه چربی ها به عنوان سوخت کند. در رژیم کتوژنیک چون کربوهیدرات کم مصرف می شود بدن انسولین کمتری ترشح می کند.

به این ترتیب فرآورده های پس ماندی به نام کتون تولید می شود. هنگامی که بدن نمی تواند این کتون ها را با سرعت کافی از راه ادرار دفع کند، این مواد در بدن تجمع پیدا می کنند و ممکن است به کتواسیدوز منجر شوند.

بیماران دیابتی با این مساله ممکن است مواجه شوند اما متخصصان تغذیه می گویند اگر برنامه غذایی کتوژنیک به خوبی تنظیم شده باشد هرگز دچار چنین شرایطی نخواهید شد. مگر اینکه یکی از مسائل پزشکی مانند اختلال کارکرد کلیه ها، کیسه صفرا، پانکراس یا کبد شما را درگیر کرده باشد. این رژیم به هیچ وجه نباید طولانی مدت یا همیشگی باشد و باید کنترل شده اجرا شود، در غیر این صورت زیان آور خواهد شد. در روزها یا هفته های اول اجرای رژیم کتوژنیک، بیشتر افراد با کاهش سطح انرژی و عملکرد ذهن، افزایش اشتها، مشکلات خواب، هضم نامناسب، کاهش توان برای اجرای حرکات ورزشی، خستگی مفرط، از دست دادن میل جنسی و تنفس بدبو مواجه می شوند که معمولاً میزان کربوهیدرات را کمتر محدود می کنند.

همچنین احتمال کاهش سطح آب بدن و مواد معدنی وجود دارد که باید از مکمل های حاوی سدیم، پتاسیم و منیزیم استفاده شود. احتمال از بین رفتن عضله نیز وجود دارد مگر این که پروتئین کافی مصرف شود. به دلیل سوخت و ساز مواد کتونی، ممکن است رنگ ادرار مایل به قرمز شود. این رژیم برای ورزشکاران حرفه ای نباید اجرا شود و در بیماران صرع با شدت بالا تجویز نمی شود مگر این که با اجرای تدابیری باشد.

رژیم غذایی عجیبی که این روزها فراگیر شده است

بخورید و لاغر شوید!



● یگانه خدای

بین رژیم های لاغری که هر از گاهی مد می شوند این روزها رژیم کتوژنیک طرفداران زیادی پیدا کرده است و خیلی ها دستور این رژیم و برنامه اش را در شبکه های اجتماعی و پیام رسان ها با هم رد و بدل می کنند به امید کم کردن وزن. رژیم کتوژنیک یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و پرچرب است که به تازگی اعلام شده فوایدی غیر از لاغری هم برای بدن دارد. هرچند این رژیم هم مثل مثل بقیه بدون ضرر ضرر نیست.

■ کنترل آلزایمر با کتوژنیک

تحقیق جدید نشان می دهد رژیم غذایی کم کربوهیدرات و پرچرب می تواند از طریق حفاظت از نورون ها در مقابل مرگ در زمان پیشرفت بیماری آلزایمر، به مقابله با این بیماری کمک کند. اوایل ابتلا به بیماری آلزایمر، مغز به دلیل از دست دادن نورون های بینابینی موسوم به GABAergic که مسئول حفظ سایر نورون ها از سیگنال دهی بیش از اندازه زیاد هستند، بیش از حد برانگیخته می شود.

به دلیل اینکه نورون های بینابینی در مقایسه با سایر نورون ها نیاز به انرژی بیشتری دارند، در زمان مقابله با پروتئین بتا آمیلوئید بیماری آلزایمر، بیشتر در معرض مرگ قرار می گیرند.

مشخص شده است که بتا آمیلوئید با تداخل در پروتئین حفظ کننده عملکردهای میتو کندری موسوم به SIRT3، به میتو کندری آسیب می رساند. در آزمایشی مشخص شده موش های دارای میزان پایین

... سینما

آشفته گی



آشفته گی فیلمی به کارگردانی، نویسندگی و تهیه کنندگی فریدون جیرانی است که در سال ۱۳۹۷ ساخته شده و به تازگی به اکران در آمده است.

این فیلم برای نخستین بار در سی و هفتمین دوره جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد و بازیگرانی مثل بهرام رادان، مهناز افشار، مهران احمدی، نسیم ادبی، علی میلانی در آن نقش آفرینی می کنند.

آشفته گی، داستان عشق و جنایت است و ماجرای دو برادر دوقلو به نام های بردیا و باربد، هر دو با بازی بهرام رادان را روایت می کند.

دو برادر از زمان کودکی با هم در رقابت بوده اند اما در بزرگسالی یکی موفق و دیگری ناموفق است. آنها پس از سال ها یکدیگر را ملاقات می کنند و در خلال یک درگیری یکی از آنها کشته می شود.

برادر دیگر خود را به جای برادر از دست رفته جا می زند و زندگی مرفه او را از آن خود می کند اما این شروع در دسرهایی است که داستان فیلم را شکل می دهند.

پیشنهاد هفته

برای دور هم بودن و خوش گذراندن با خانواده لازم نیست تفریحات پر هزینه ای ترتیب دهید. گاهی حتی یک دور هم نشینی شبانه به صرف چای و خواندن کتاب می تواند از هر گردش و تفریحی لذتبخش تر باشد. اگر به دنبال بهانه های کوچک با هم بودن هستید، ما برایتان پیشنهادهایی داریم.

یک تکه آسمان

خدایا

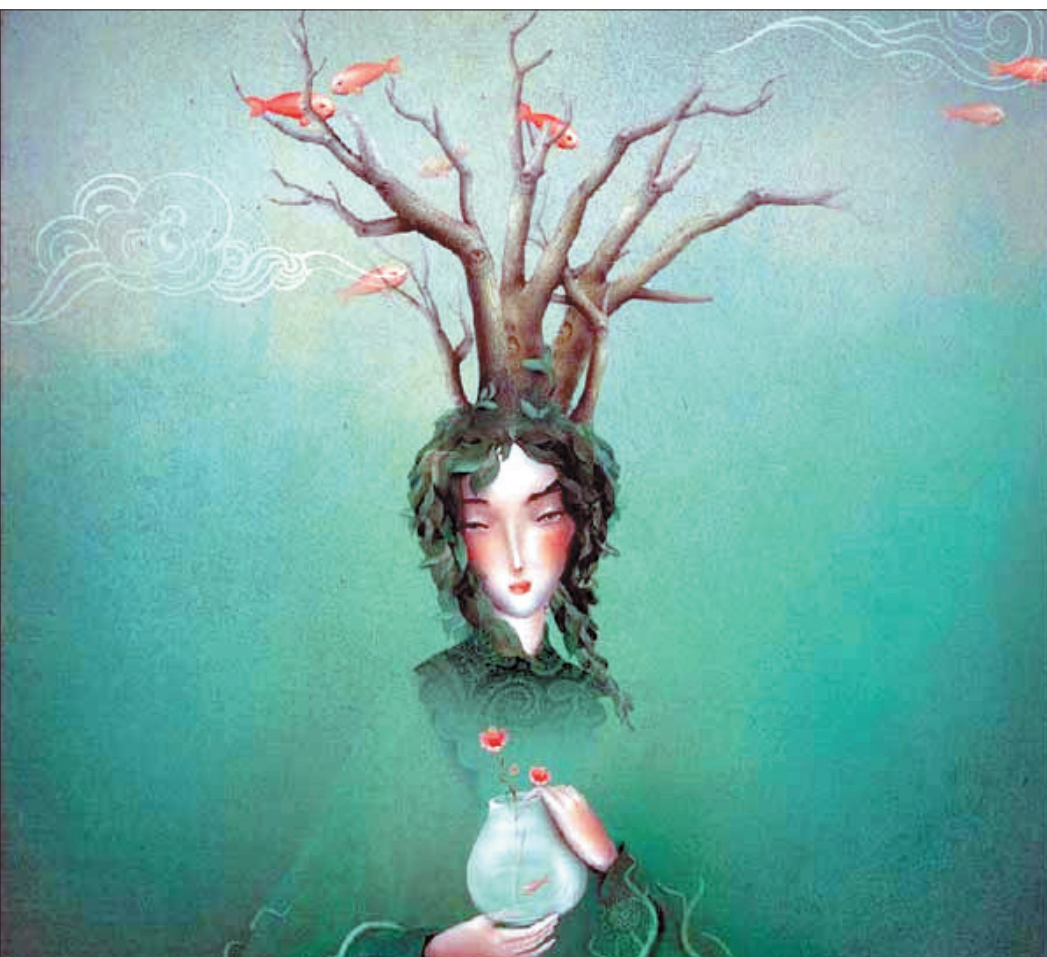
از توراه خیری را می طلبم که تو به آن آگاهی... هر چه خیر است برای من مقدر فرمای و به ما شناخت راهی را که باید اختیار کنیم الهام کن. و آن را وسیله ای ساز که به آنچه برای ما مقرر کرده ای راضی باشیم و در برابر حکم تو تسلیم شویم.

پس غبار تردید از دل ما بزدای و ما را به یقینی چون یقین مخلصان یاری فرمای.

خدایا برای ما مخواه که در شناخت آنچه برای ما گزیده ای عاجز آییم. آنگاه تقدیر تو را حقیر شماریم و آنچه را خشنودی تو در آن است مکروه داریم و به راهی رویم که ما را از سرانجام نیک دور دارد و به غیر عافیت نزدیک گرداند.

خداوندنا خشنودی ما را از قضای خود به خشنودی بدل فرمای و هر حکم تو را که دشوار می شماریم بر ما آسان گردان.

دعای سی و سوم صحیفه سجاده



یک تکه از من

● نویسنده: الهه خدا بخشی

قسمت اول

چند تا از زن‌ها صدای شان در می‌آید که جا نیست. محل شان نمی‌دهم و خودم را می‌چپانم توی اتوبوس. شاید به صابر بگویم خود مهندس تا سر بی‌آرتی رساندم. دروغ مصلحتی که ایرادی ندارد؛ خدا خودش می‌داند قبل از پیام صابر چندبار بلند شدم که شال و کلاه کنم و برگردم اما نشد. خودم را از لای زن‌ها می‌کشانم تا آخر اتوبوس. راحت جای سه چهار نفر دیگری هم می‌شود. بی‌انصاف‌ها بس که همه‌شان چپیده‌اند آن جلو، نگذاشتند یک بدبخت دیگری هم توی این سرما سوار شود. دست می‌اندازم و گوش‌ام را از ته کیفم می‌کشم بیرون. صابر اگر زنگ زد باید بی‌معطلی جوابش را بدهم که کف‌ری‌تر نشود. می‌خواهد همه دق دلی‌اش از مهندس را سر این بچه خالی کند. خودم می‌دانم حالا او هم بزرگ شود فوقش یکی می‌شود مثل باباش که شب عیدی کارگرها را از کار بی‌کار کند.

حمیده گفت بی‌خود شلوغش نکن. حالا کو تا شب عید؟ گفتم کارگری نکشیدی که بدانی چند وقت قبل از عید هول و ولای رخت نوی بچه‌و خرج این برو، آن بیای مهمان‌ها می‌افتد توی جانت. واسه ما شب عید از اول زمستان شروع می‌شود. بلکه‌ام زودتر. جوابم را نداد. هر وقت موافق باشد جواب نمی‌دهد.

نمی‌کند کمی کلاه‌اش را این‌ور و آن‌ور کند که مثلاً آره تو درست می‌گویی. لابد به خیالش اینجوری عروس‌شان دور بر می‌دارد. مهم نیست. مهم این است که خودم می‌دانم چقدر درست می‌گویم و چقدر نمی‌گویم. حالا او هم آنقدر کلاه‌اش را تکان ندهد که بتر کند.

شیوا خانم بیچاره با آن حال و روز گیج و منگش به زور و ضرب هر جان‌کدنی هم که باشد بالاخره یک لب‌خندی چیزی تحویل آدم می‌دهد. چقدر بهش گفتم بی‌خیال این قرص‌های شیمیایی شود که معلوم نیست چی تویش می‌ریزند. همان‌ها این‌طور گیج و منگش می‌کنند دیگر. امروز همه‌اش خواب بود.

شک دارم اصلاً یادش بیاید که تا دم آیفون آمده و در را برای من باز کرده. من هم سه سال پیش سر امیر علی همین‌طور شده بودم. بعد از آن هفت دردی که کشیدم و تهش مجبور شدند سزارینم کنند آنقدر قرص و آمپول به خیکم بسته بودند که هیچی یاد نمی‌ماند.

بعدا حمیده کلی قسم خورد که باورم شد موقع قشق‌ق صابر سر خرج و مخارج ترخیص بیدار بوده‌ام. انگاری چندباری هم صابر را صدا زده بودم و التماسش کردم کوتاه بیاید.

اصلاً حمیده می‌گفت سر همین نجاتی که به خرج داده‌بودم پرستار شماره‌ام را گرفته و به مهندس داده. خودم که هیچی یاد نمی‌آید اما صابر جلوی در آمد که بی‌خود می‌گویی. مهندس یک دایه بدبخت‌برای

آخر مگر بچه‌ای که از صبح گوشه خانه تنها مانده به این راحتی‌ها از آدم دل می‌کند؟

بود و نبود مادرش که فرقی نمی‌کند. همچنین عین یک تکه گوشت افتاده روی تخت که گاهی دور از جانش آدم به زنده بودنش شک می‌کند. قبل‌ترها که حال و روزش بهتر بود چقدر نصیحتش می‌کردم. خدای‌اش او هم گوش می‌داد. کاری نداشت خودش درس خوانده و بالانشین است و من کی‌ام.

البته انصافاً من هم خوب حرف‌هایی بهش می‌زدم. می‌گفتم یک روز پاشو باهم برویم دور و بر محله ما تا چند تا زندگی از نزدیک نشانت دهم که دستت بیاید خدا تو را کجا نشانده. خوشگلی، شوهر خوب، زندگی خوب. البته آن‌موقع‌ها خانه‌شان مثل حالا خالی نشده بود. شیوا خانم خودش هم همه‌اش سر تکان می‌داد و حرف‌هایم را قبول داشت. اما تهش می‌گفت به این راحتی‌ها که فکر می‌کنی نیست.

به دلم ماند یک‌بار بهش بگویم حیف این پسر دسته‌گلت نیست که حظش را نمی‌بری؟ آخر مهندس سپرده بود از مادری کردنش حرفی نزنم. می‌گفت خالش بدتر می‌شود. چه می‌دانم یعنی تهش از این هم بدتر می‌شد؟

بچه‌اش می‌خواست و یک بیکار بدبخت‌تر واسه کارگری کارخانه‌اش که با یک تیر دو نشانش نصیبش شد.

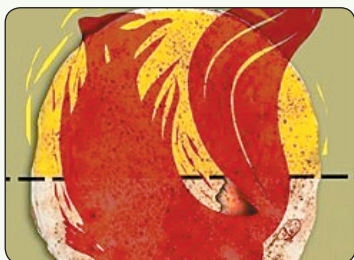
من بهش گفتم «باشد، اما برای ما مگر بد شد؟ بالاخره تو بعد از مدت‌ها یک کار ثابت پیدا کردی و من هم بالاخره کم و زیادش برای خودم یک درآمدی دارم. اصلاً اگر به قول تو دایه نمی‌شدم مگر امیر علی می‌توانست همچنین شیر پر و پیمانی از من بخورد؟ فکر می‌کنی اگر محض خاطر بچه‌شان نبود مهندس باز هم کیلو کیلو گوشت و میوه بار می‌کرد بیاورد جلوی خانه؟ حالا این وسط یک بچه دیگر هم شیر مادر گیرش آمد».

منظورم از شیر مادر شیر آدم‌زاد است نه از این شیر خشک‌های آشغالی که معلوم نیست چی تویش می‌ریزند و گر نه خودم هم می‌دانم بزرگ شود اسمم را هم یادش نمی‌آید، چه برسد به اینکه من را مادر شیریش بداند.

صابر پیام داده «کدوم ایستگاهی؟» غلط نکنم باز آمده سر ایستگاه دنبالم. هر بار بخواد حالیم کند دیر کرده‌ای از این اداها در می‌آورد و گر نه که هزار بار از این دیرتر هم برگشته‌ام خانه و عین خیالش نبوده. من که وجدانم راحت است خدا خودش می‌داند می‌خواستم زودتر برگردم و نشد.

... کتاب

نان خون



پیشنهاد این هفته ما برای کتاب‌خوان‌ها، مجموعه داستان «نان خون» نوشته رضا وحید است که با نگاهی متفاوت به ماجرای عاشورا پرداخته و توسط انتشارات نیستان منتشر شده است.

این کتاب ۵ داستان به نام‌های «راشن»، «نان خون»، «حسانه»، «راحله جراح» و «کفتار» دارد و

نویسنده در آن به سراغ کشف و خلق چهره‌هایی حاشیه‌ای و نادیده‌مانده در بستر واقعه عاشورا رفته و از زاویه دید آن‌ها ماجرا را روایت کرده است.

کتاب اگرچه از زاویه دید افرادی به ظاهر کم‌اهمیت در عاشورا روایت می‌شود اما همین افراد هستند که در نهایت نگاهی تازه به این واقعه را خلق می‌کنند.

نویسنده، هر یک از داستان‌های این مجموعه را در قالب یک متن به هم پیوسته و بلند در چند بخش روایت کرده است.

انتشارات نیستان، مجموعه داستان بلند «نان خون» را در ۱۹۲ صفحه با قیمت ۳۵۰۰۰ تومان منتشر کرده است.

... تئاتر

داستان‌های عامه‌پسند



تماشاخانه شانو از ۸ تا ۲۲ دی ماه میزبان نمایش «داستان‌های عامه‌پسند» است که یک شب در میان با دو فصل متفاوت به نام‌های «پرتره اجتماعی» و «پرتره شهرت» ساعت ۱۷ و ۱۸:۴۵ روی صحنه می‌رود.

این نمایش کاری است از احسان امانی که عماد زارعی، حسین شریعت، پریا جعفر محمدی، پریا یعقوبی، کیان طایفه، محمدعلی مرتضوی، علی بختیاری، آرمینا محمودی و علی حسینی‌خواه در آن نقش آفرینی می‌کنند.

مدت زمان این نمایش ۱/۵ ساعت است و بهای بلیت آن ۳۵ هزار تومان تعیین شده است. فصل پرتره اجتماعی درباره نویسنده گمنام کلمبیایی، گابریل لویه سیناروز است که چهار داستان را برای مخاطب روایت می‌کند.

در پرتره شهرت هم روایت سه شخص از سه قشر مختلف جامعه را درباره زندگی‌شان می‌بینید. تماشاخانه شانو در خیابان وصال شیرازی بالاتر از تقاطع طالقانی، کوچه فرهنگی بهنام، پلاک ۳ واقع شده است.

... پیشنهاد سر آشپز

خورش ساق

خورش ساق یا خورش ساک غذایی خوش طعم است که در نواحی شمال کشور به ویژه استان گلستان پخته می شود. این غذا را این روزها که فصل اسفناج است در خانه بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

• مواد لازم:

لپه	نصف پیمانه
زردچوبه	۱ قاشق سوپ خوری
روغن مایع	به مقدار لازم
اسفناج	۷۰۰ گرم
کره	به مقدار لازم
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
دارچین	نصف قاشق چای خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
آرد برنج	۲ قاشق سوپ خوری
آب غوره	نصف پیمانه

• طرز تهیه:

لپه خیس شده را آبکش کنید، سپس در قابلمه ای به همراه شش پیمانه آب روی حرارت زیاد قرار دهید. زمانی که جوش آمد، حرارت را ملایم کنید و در قابلمه را بگذارید تا لپه پخته و دو پیمانه از آب آن باقی بماند. نیمی از زردچوبه را در تابه ای حاوی روغن داغ تفت دهید و به لپه اضافه کنید.

اسفناج شسته و خرد شده را هم در تابه ای دیگر حاوی کره تفت داده و به لپه اضافه کنید. گوشت چرخ کرده را با پیاز، بقیه زردچوبه، دارچین، نمک و فلفل مخلوط کرده، با دست ورز دهید و به صورت کوفته ریزه در آورید،



۱ سپس آن را در ظرف مورد نظر ریخته و به همراه چلو سرو کنید.
نکته:

این خورش با مرغ هم پخته می شود.
در صورت تمایل، به جای آب غوره می توانید از آب نارنج استفاده کنید.

سپس آن ها را در نیمی از آرد برنج، بغلتانید و در تابه ای حاوی روغن سرخ کنید و به همراه آب غوره، نمک و فلفل در ۴۰ دقیقه آخر پخت لپه به خورش اضافه کنید. بقیه آرد برنج را در یک چهارم پیمانه آب سرد حل کرده و در ۲۰ دقیقه آخر پخت، به آن بیفزایید تا خورش کاملاً جا بیفتد.

... دنیای شیرین

دسر پرتقالی

• مواد لازم:

شکلات سفید	۲۳۰ گرم
کره	۱ قاشق
خامه صبحانه	۳ قاشق
رنده پوست پرتقال	دو قاشق
آب پرتقال یا لیمو تازه	۱ قاشق چایخوری
نمک	نوک قاشق چایخوری
پودر شکر یا قند	۱ کاسه کوچک

• طرز تهیه:

شکلات، خامه و کره را در یک کاسه بریزید و با بخار آب ذوب کنید (به روش بن ماری) و از روی اجاق گاز بردارید. سپس به سرعت مخلوط را هم بزنید تا یکدست شود.
وقتی این مایه کمی خنک شد، نمک، پوست پرتقال رنده شده و آب پرتقال یا لیمو را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. این ترکیب را در یخچال بگذارید تا ۳ ساعت استراحت کند. سپس از مایه دسر، تکه هایی به اندازه دلخواه بردارید و در دستتان شکل دهید و در آخر در پودر شکر یا قند بغلتانید.

نکته:

برای رنده کردن پوست پرتقال از ریزترین قسمت رنده استفاده کنید.
هنگام رنده کردن پوست پرتقال دقت کنید قسمت سفید پوست رنده نشود چون تلخ است.



... آشپزی گیاهی

ناگت سبزیجات

• مواد لازم:

هویج	۲-۳ عدد
سیب زمینی	۲ عدد کوچک
کلم بروکلی	۱ دسته
فلفل دلمه	۱ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
پودر نان	۲ پیمانه
تخم مرغ	۳ عدد
روغن سرخ کردنی	به میزان لازم

• طرز تهیه:

همه سبزیجات به جز فلفل دلمه را خرد کرده و با آب و نمک بپزید. سپس آنها را در غذاساز ریخته یا رنده کرده و با هم مخلوط کنید.
فلفل دلمه را خام رنده کرده و همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید. مخلوط را در سینی بریزید و سطح آن را صاف و یکدست کنید.
سینی را ۲۰ دقیقه در فریزر بگذارید تا مواد خنک و سفت شوند اما یخ نزنند. سپس با استفاده از یک چاقو یا قالب شیرینی آن را به شکل دلخواه قالب بزنید.
ناگت ها را یکی یکی در تخم مرغ هم زده و سپس در پودر نان فرو ببرید و در روغن داغ سرخ کنید. همچنین می توانید ناگت ها را در فر ۱۸۰ درجه به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید.



تاثیر رژیم غذایی بر بی خوابی

کربوهیدرات‌های تصفیه شده به نام‌های کربوهیدرات ساده و کربوهیدرات فرآوری شده هم شناخته می‌شوند. کربوهیدرات‌های تصفیه شده تقریباً تمام فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی خود را از دست داده‌اند.

به همین دلیل این کربوهیدرات‌ها را می‌توان به عنوان تنها کالری محض در نظر گرفت. همچنین این کربوهیدرات‌ها به سرعت گوارش می‌شوند و شاخص گلیسمیک بالایی دارند. به این معنا که اینها منجر به افزایش سریع قند خون و سطح انسولین بعد از وعده غذایی می‌شود. بزرگترین منبع این نوع از کربوهیدرات‌ها آرد سفید و قند و شکر است. نان سفید، برنج سفید، ماکارونی، نوشابه، شیرینی جات، غلات صبحانه، قند و شکر رایج‌ترین کربوهیدرات‌های ساده‌ای هستند که مصرف می‌کنیم. مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده علاوه بر بد خوابی و کم خوابی باعث افزایش خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله چاقی، بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ می‌شود.



خطر بی‌خوابی و رژیم‌های غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه شده ارتباط وجود دارد.

بی‌خوابی با تاثیر جدی بر سلامت فرد همراه است و آن طور که پزشکان می‌گویند، وقفه در خواب یا خواب ناکافی می‌تواند در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و افسردگی موثر باشد.

محققان آمریکایی با بررسی زنان ۵۰ ساله و مسن‌تر، دریافتند که برخی از رژیم‌های غذایی ممکن است به بروز این اختلال خواب منجر شود. یافته‌های مطالعه جدید حاکی از آن است که مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده ممکن است در بروز بی‌خوابی در زنان مسن نقش داشته باشد. آنها به بررسی ۵۳ هزار و ۶۹ زن ۵۰ تا ۷۹ که اطلاعات‌شان در فاصله سال‌های ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۸ به ثبت رسیده بود، پرداختند. همچنین به منظور فهم ارتباط بین نوع مواد غذایی مصرفی و خطر ابتلا به بی‌خوابی محققان به بررسی هرگونه ارتباط بین رژیم‌های غذایی و اختلال در خواب پرداختند.

این پژوهشگران در بررسی‌های خود مشاهده کردند بین افزایش

خطر ناباروری بیخ گوش نوزادان کم وزن

نتایج یک مطالعه جدید انجام گرفته در دانمارک، نشان می‌دهد مردانی که در زمان تولد با وزنی زیر وزن طبیعی به دنیا می‌آیند، با مشکلات بیشتری برای باروری روبه‌رو هستند. محققان در این مطالعه پنج هزار نوزاد پسر و پنج هزار نوزاد دختر را که در فاصله زمانی سال‌های ۱۹۸۴ و ۱۹۸۷ به دنیا آمده بودند، مورد بررسی قرار داده و آنها را تا پایان ۲۰۱۷ یعنی زمانی که به طور متوسط به ۳۲ سالگی رسیدند، مورد مطالعه قرار دادند.

آنها متوجه شدند، پسرهایی که با وزنی کمتر از ۳ کیلوگرم به دنیا آمده بودند در مقایسه با پسرنی که در محدوده وزنی مناسب با سن بارداری به دنیا آمده بودند، ۵۵ درصد بیشتر احتمال داشت که در بزرگسالی به ناباروری مبتلا شوند.

با وجود اینکه در جمعیت معمولی انتظار می‌رود که حدود ۵۷ درصد از مردان با مشکلات باروری روبه‌رو شوند اما این رقم برای مردانی که در زمان تولد وزن زیر طبیعی دارند به ۸۳ درصد افزایش می‌یابد. در این مطالعه هیچ ارتباطی میان وزن در زمان تولد و ناباروری در زنان مشاهده نشد. یک محقق ارشد این مطالعه گفت: محیط رشد زیر حداکثری برای جنین، به هر دلیلی، می‌تواند برای تکامل تولید اسپرم و اندام‌های تولید مثلی خطرناک باشد.

همچنین حدس زده می‌شود که سلامتی و شیوه زندگی مادر در دوران بارداری می‌تواند هم بر رشد جنین و هم بر تکامل عملکردهای تولید مثلی تأثیر بگذارد.

این محقق تأکید کرد: این مطالعه نشان می‌دهد که برخی اوقات باید در اوایل زندگی به دنبال توضیح برای بروز مشکلات سلامتی بود که در سال‌های بعدی زندگی روی می‌دهند.



چطور تری گلیسرید بالا را کنترل کنیم؟

وزن، کم تحرکی، استعمال دخانیات. با این حال، به سادگی و با رعایت رژیم غذایی مناسب می‌توانید تری گلیسرید را کاهش دهید. مصرف غذاهایی مثل ماست، شیر و پنیر کم چرب، میوه و سبزیجات خام و پخته، غلات کامل مانند جو، گندم و برنج قهوه‌ای به کاهش تری گلیسرید کمک می‌کنند. همچنین شما می‌توانید هر روز سفیده تخم مرغ بخورید ولی نباید بیش از ۳ بار در هفته از زرده تخم مرغ استفاده کنید. هفته‌ای دو بار می‌توانید از گوشت گاو بدون چربی استفاده کنید که بهتر است به صورت کبابی یا آب پز تهیه شود. سینه مرغ و ماهی‌ها به ویژه ماهی‌های آب شور هم برای شما مفیدند.

اگر تری گلیسریدتان بالا است در رژیم غذایی شما غذاهای سرخ شده، غذاهای بسته بندی و آماده، فست فودها و شیرینی جات نباید جایی داشته باشند. نوشابه، نمک، میوه‌های چرب مثل آو کادو و نارگیل هم جزو ممنوعه‌ها هستند. در این مدت نوشیدن قهوه هم ممنوع است و فقط هر از گاهی مجاز به مصرف کمی قهوه هستید. علاوه بر این با ورزش منظم می‌توانید به کاهش سریع‌تر تری گلیسریدتان کمک کنید. همچنین باید در اولین فرصت برای درمان با پزشکتان مشورت کنید.

وقتی درباره تری گلیسرید صحبت می‌کنیم منظور چربی‌های اشباعی است که بدن‌تان با استفاده از اسیدهای چرب تولید کرده است. وقتی این میزان بیشتر ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر شود یعنی دچار تری گلیسرید بالا شده‌اید که باید بلافاصله درمان شود در غیر این صورت می‌تواند منجر به گرفتگی عروق شود.

عوامل متعددی وجود دارد که می‌تواند باعث افزایش سطح تری گلیسرید شود، برخی از این عوامل عبارتند از: ژنتیک، رژیم غذایی نامناسب، مصرف بیش از حد چربی و مصرف کم پروتئین و فیبر، چاقی و اضافه



۳ توصیه کلیدی برای پوکی استخوان

به برخی موارد اشاره می‌کنیم:

خوردن کلسیم

کلسیم به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند بنابراین دریافت این ماده معدنی برای افراد مبتلا به پوکی استخوان ضروری است. بهتر است کلسیم مورد نیاز بدن را از طریق مواد غذایی مثل محصولات لبنی، گیاهان دارای برگ‌های سبز و غذاهای دریایی تأمین کنید.

تحرک کافی

در کنار رعایت رژیم غذایی، ورزش کردن برای کنترل بیماری پوکی استخوان ضروری است. هرچه تحرک کمتری داشته باشید بیشتر احتمال دارد دچار بیماری پوکی استخوان شوید.

ترک سیگار

سیگار فاکتور خطر اصلی در بروز پوکی استخوان و شکستگی‌های استخوانی است بنابراین برای پیشگیری از ضعف شدن استخوان‌ها لازم است سیگار را ترک کنید.

سلول‌های موجود در استخوان‌ها به گونه‌ای هستند که استخوان‌های ضعیف و فرسوده را از بین برده و استخوان‌های جدید و قوی را جایگزین می‌کنند. این فرایند به طور طبیعی رخ می‌دهد.

هرچند، گاهی اوقات سیستم از بین رفتن و جایگزین شدن به درستی عمل نمی‌کند و بافت استخوانی سریع‌تر از آنچه باز تولید شود تجزیه می‌شود. به طور طبیعی در استخوان‌ها فضای خالی وجود دارد اما زمانی که میزان استخوان بیشتری از بین برود و فرایند استخوان‌سازی کند شود، این فضاهای خالی گسترده‌تر می‌شوند.

در این شرایط استخوان‌ها ضعیف شده و مستعد شکستگی می‌شوند و احتمال پوکی استخوان وجود دارد.

عوامل متعددی موجب ضعف شدن استخوان‌ها و عدم جایگزینی بافت استخوانی تازه می‌شوند که از آن جمله می‌توان به سن، مصرف برخی داروها، بیماری‌های التهابی و تغییرات هورمونی اشاره کرد.

اما با رعایت نکات ساده‌ای می‌توان به بهبود کیفیت زندگی مبتلایان به پوکی استخوان کمک کرد که در اینجا



نشانه‌های آزار زنان در محیط کار



● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

امروزه کار کردن زنان بیش از گذشته در بین مردم جا افتاده است و زنان در ادارات هم‌پای مردان کار می‌کنند. اما گاهی همین حضور اجتماعی در یک محیط کاری با مشکلات و حاشیه‌هایی همراه است که در دروس‌ساز می‌شوند. زنان عموماً قربانی این آزارها هستند اما به دلایل متعددی از جمله ترس از دست دادن کار، ترس از آبرو، و حتی گاهی نابلدی در بیان آزارها، این مشکلات را پنهان می‌کنند. همچنین تشخیص تفاوت بین آزار جنسی و رفتارهای عادی و بی‌منظور گاهی برای زنان دشوار است. ممکن است آزار جنسی در محل کار به شکل درخواست‌ها، حرف‌ها و برخوردهایی بروز پیدا کند که محتوای جنسی دارند یا صرفاً برای طرف مقابل ناخوشایند و آزاردهنده هستند. مشکل و سردرگمی اینجاست که در بیشتر مواقع مرز میان آزار جنسی و سوءتفاهم‌ها مشخص نیست. شناخت مرز بین آزار جنسی و رفتارهای بدون قصد ولی آزاردهنده اولین موضوعی است که هر خانم کارمندی باید یاد بگیرد. در مطلب زیر به این موضوع می‌پردازیم که چه رفتارهایی در محل کار، رفتار جنسی تلقی می‌شوند و باید با قاطعیت در مقابل آن ایستاد و آن را به مقامات بالا دست گزارش کرد.

■ تماس‌های نزدیک

بارزترین نوع آزار جنسی در محل کار، تماس بدنی از سوی یک همکار نامحرم است. اما با توجه به این که چنین تماسی در محیط کار خیلی جلب توجه می‌کند و آزارگران مایل نیستند آزارشان به سرعت بر ملا شود، ممکن است با رفتارهای دیگری جایگزین شود که تکرار آنها ماهیت جنسی پیدا می‌کند. سایر این رفتارها در قالب موقعیت‌های زیر نمود می‌یابد:

زیاد نزدیک شدن در هنگام صحبت و استفاده از لحنی خودمانی. ابراز نظر درباره ظاهر و پوشش و... اصرار به صحبت کردن درباره تجربیات عاطفی و روابط خصوصی خود.

اصرار به ملاقات در ساعات غیر کاری. تماس‌های تلفنی غیر ضروری و پیام دادن‌های بی‌مورد. صحبت درباره موضوعات خصوصی، مستهجن و ارسال پیام با محتوای نامناسب.

نکته مهمی که درباره این رفتارها باید به آن توجه کنید این است که در خلال بروز این مدل رفتارها می‌دانید فرد مقابل و آزاردهنده از انجام این رفتارها لذت می‌برد و احساس قدرتمندی به او دست می‌دهد. چون هرگاه شما در برابرشان ممانعت می‌کنید او از سوی دیگری شما را مجبور می‌کند کاری را انجام دهید که خودش می‌خواهد.

■ ناتوان در توقف رفتارها

نمونه دیگری که می‌توانید تشخیص آزار جنسی دهید، وقتی است

که حرکات و رفتارهای فرد آزاردهنده مدیریت و متوقف نمی‌شوند؛ مثلاً ممکن است شما بارها در برابر کلام و جوک‌های نامربوط فرد آزاردهنده واکنش نشان داده و به نوعی نارضایتی و شکایت خود را اعلام کرده باشید، اما او همچنان به این روند رفتاری ادامه دهد.

دست‌انداختن دیگری و مسخره کردن، رفتارهای بی‌ملاحظه، نظرها و کارهای ناخوشایند در حالی که چندان هدفمند ابراز نشوند و حالت تحقیرگونه داشته باشند، زمانی که ادامه پیدا کنند و شدت و بسامدشان زیاد شود، قضیه فرق می‌کند و به شکلی خلاف قانون و مقررات در می‌آید. اما اگر چنین رفتارهایی با یک بار تذکر دیگر تکرار نشدند می‌تواند جای امیدواری باقی بگذارد که از همان اول هم نیت آزار در میان نبوده است و یا خطایی رخ داده که فرد متوجه آن شده و در صدد عذرخواهی و توقف آن رفتار بر خواهد آمد.

■ ناتوانی در مقابل اعتراض

خیلی اوقات رفتارهای آزارگرانه از جانب کسانی سر می‌زند که به نوعی در موضع بالاتری قرار دارند. این افراد از عمد به حریم خصوصی افراد زیردست خود تجاوز می‌کنند تا آنها را در مقابل رفتارهای خود خلع سلاح کنند.

در این مواقع به فرد قربانی، صریحاً یا ضمناً القا می‌شود نباید اعتراض کند و گرنه کارش را از دست می‌دهد. قربانیان هم برای رفع این مشکل اغلب سعی می‌کنند خود را از تیررس فرد آزاردهنده دور نگه داشته یا گاهی مجبور به استعفا می‌شوند. در غیر این صورت فرد آزارگر با حربه قدرت و زور و جایگاه شغلی، آزارش را ادامه می‌دهد.

■ نادیده گرفته شدن به خاطر جنسیت

تبعیض‌های جنسیتی هم می‌تواند در دسته آزار جنسی قرار بگیرند؛ مثلاً وقتی در محل کار، وظایف یا مسئولیت‌های خاصی به فرد به خاطر جنسیتش داده نمی‌شود یا آن فرد نادیده گرفته می‌شود یا وقتی فرصت‌های کاری خوب از او دریغ می‌شود و امکان رشد و ترفیع شغلی ندارد فرد دچار تبعیض جنسیتی شده است. گویی به خاطر جنسیتش تنبیه و مجازات شده است. خیلی اوقات این رفتار در دانشگاه و توسط اساتید دیده می‌شود. مثل وقت‌هایی که اساتید در یک امتحان سخت فقط به معدود دختران کلاس نمره می‌دهند و بقیه افراد را نادیده می‌گیرند. در این مواقع باید به رفتارهای احتمالی بعدی آنها هم شک کرد.

■ از فاش کردن می‌ترسید

گاهی اوقات در سازمان و محل کار، شکایت کردن از مشکلات پیش آمده و اعلام آزارهایی که رخ داده است، جدی گرفته نمی‌شود و فردی که درباره مشکل خود صحبت می‌کند، به عنوان دردرس‌ساز و وصله ناجور شناخته می‌شود. فرد باید بداند این مشکلات، آزاردهنده روح و روان هستند و زندگی‌اش را خراب می‌کنند و حق مسلمش است که آنها را پیگیری کند؛ اما وقتی کسی به مشکل پیش آمده توجه ندارد و همه بر آزار جنسی سرپوش می‌گذارند، مشخص می‌شود فاجعه خیلی عمیق است و کسی خواهان پیگیری مشکل پیش آمده و افتادن در دردرس نیست.

اما به خاطر داشته باشید وقتی اعتراض نکنید این چرخه آزار برای همیشه می‌چرخد و هیچ‌وقت این تحقیرها پایان نمی‌یابد.

... توصیه عاشقانه

باید ها و نباید های گفتگو با همسر

بحث و اختلاف نظر در هر زندگی مشترکی وجود دارد اما مدیریت بحث مهارتی است که همه زوجها باید داشته باشند. اگر می‌بینید گفتگویتان خیلی پر تنش شده، درنگ کرده یا آن را به وقت دیگری موکول کنید.

هر گفتگویی را با این نیت آغاز کنید که دو نفری به راه حلی برسید نه این که فقط خشم و ناراحتی تان را ابراز کنید. در حین گفتگو به نگرانی‌های شریک زندگی تان گوش دهید و از او بپرسید برای کم شدن نگرانی‌هایت چه کاری می‌توانیم بکنیم؟ سعی نکنید حرف‌های طرف مقابل را با سخنان بی‌رحمانه یا آزاردهنده تلافی کنید.

شفاف و بدون گوشه کنایه و تهمت صحبت کنید. منت نگذارید یا به طرف مقابل احساس گناه ندهید. با این کار بحث به سمت یک دعوای بچگانه پیش می‌رود که نتیجه‌ای جز دلخوری و تندتر شدن آتش دعوای ندارد. حتی اگر با حرف‌ها و منطق همسر تان هم عقیده نیستید، سعی کنید احساسش را درک کنید. مهم‌تر از همه، در مدت محدودی بحث کنید و سعی نداشته باشید همه مشکلات را در یک روز بررسی کنید.

... یافته‌های روانشناسی

خودشیفته‌ها شاد ترند!

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد افراد خودشیفته احتمالاً شادتر از بیشتر مردم هستند و کمتر دچار استرس می‌شوند! محققان ایرلندی می‌گویند اگرچه خودشیفتگی ممکن است برای جامعه بد باشد اما به نظر می‌رسد برای خود افراد خودشیفته مفید و سودمند است. این محققان می‌گویند خودشیفتگی به نظر دارای خواص حفاظتی است که باعث می‌شود



خودشیفتگان کمتر در معرض استرس و افسردگی قرار بگیرند. خودشیفتگان افرادی هستند که دیدگاه اغراق آمیزی نسبت به اهمیت وجودی خود دارند و فاقد همدلی، شرم یا احساس گناه هستند. آنها نگاه برتری غیر واقعی نسبت به خود دارند، اعتماد به نفسشان بیش از حد است، همدلی کمی نسبت به دیگران نشان می‌دهند و احساس شرم و گناه کمی دارند.

با این حال به اعتقاد محققان، واکنش‌های منفی به خودشیفتگی باعث شده مزایای مثبت خودشیفته‌ها برای خودشان نادیده گرفته شود. قبلاً در تحقیقات دیگری گفته شده بود خودشیفته‌ها به رغم عصبانی کردن دیگران، احتمالاً افراد موفق‌تری هستند چون به دلیل احساس برتری‌شان، برای تسلیم شدن سرسختی نشان می‌دهند.

مواجهه کودک با احساس ناکامی

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

هر کودکی در هنگام مواجهه با احساس ناکامی، نمادهای رفتاری مخصوص به خود، شامل جیغ کشیدن، پرتاب کردن اشیاء، پیاکوبیدن، زدن والدینش و... را دارد. وقتی والدین با چنین رفتاری از کودکشان مواجه می‌شوند، دست و پایشان را گم می‌کنند و نمی‌دانند برای کمک به عبور کودک از طوفان‌های هیجانی چه کاری باید انجام دهند. در بسیاری از کودکان، توانایی کنترل خود (self control)، هنگام مواجهه با احساس ناکامی، در حدود سنین ۵ تا ۷ سالگی شکل می‌گیرد، به این معنا که کودکان در این سن قادر به انتخاب واکنش معقول خود در برابر احساس ناکامی، به جای رفتارهای تکانشی، خواهند بود.

یکی از مشکلات مرتبط با ناتوانی در مدیریت احساس ناکامی، تبدیل شدن آن به پرخاشگری و آسیب به خود یا دیگران است. در چنین وقت‌هایی والدین وارد صحنه می‌شوند و تلاش می‌کنند رفتار کودکشان را کنترل کنند.

اما این تلاش بسیاری از اوقات منجر به تشدید تنش و وخامت بیشتر شرایط خواهد شد. در زیر به برخی از اقداماتی که منجر به تشدید احساس ناکامی در کودک و مانع از شکل‌گیری مؤثر توانایی کنترل تکانه در او می‌شود، و توصیه‌هایی پیرامون آنها، اشاره خواهد شد.

■ شناخت موقعیت‌های ناکامی

اولین اقدامی که می‌توان در مقابل ناکامی کودک انجام داد، شناخت این ناکامی به اوست. ناکامی هیجان قدرتمندی است که می‌تواند باعث ایجاد تغییر رفتار در کودک شود. اگر هم کودک در رفتارش تغییری انجام ندهد یعنی اینکه توانسته به توانایی تطابق در مقابل آن ناکامی دست پیدا کند.

هنگامی که پیام «دلیلی برای ناراحتی وجود ندارد» به کودک منتقل می‌شود، همین موضوع می‌تواند باعث کنترل احساسات کودک، آگاهی او به هیجاناتش و تلاش برای تغییر خود یا محیط پیرامون شود. باید تأکید کرد که احساس ناکامی، به خودی خود، مشکل ساز و مخرب نیست، بلکه ناتوانی از شناخت و ابراز مؤثر آن، می‌تواند باعث تغییر شکل آن، به صورت مخرب و مشکل‌زا شود.

■ روش سالم بیان احساسات

وقتی کودک احساس ناکامی را تجربه می‌کند، به شدت به هم می‌ریزد و در همان حین برانگیختگی و آشفتگی هیجانی را تجربه

می‌کند. در این مواقع اگر والدین از تهدید، تنبیه یا طرد از محیط استفاده کنند، این رفتار نتیجه عکس خواهد داشت. چرا که چنین رفتارهایی در غالب موارد باعث تشدید این برانگیختگی و افزایش احتمال رفتارهای تهاجمی می‌شود.

یکی از مهم‌ترین وظایف والد در چنین شرایطی، کمک به کودک برای یافتن روشی سالم برای بیان احساسات است. برای این منظور، در عین یادآوری قاطعانه قوانین مثل «نباید از دست‌هایت برای کتک زدن استفاده کنی»، می‌توان او را به فضایی برای تخلیه هیجانات و بیان احساسات و خواسته‌ها، بدون آسیب زدن به خود یا دیگران دعوت کرد.

■ بردن کودک به محیطی امن

کودک حس بدی درونش شکل گرفته و بدون فکر کردن به رفتارش در حال پرخاشگری‌ست. در این مواقع منتقل کردن کودک به محیطی مناسب و دور کردن او از جمع بدون القای احساس طرد و خارج کردن اسباب بازی‌ها و اجسام خطرناکی که کودک ممکن است از پرتاب کردن آنها استفاده کند، باعث جلوگیری از پیامدهایی مانند تجربه شرم به دنبال آسیب به دیگران، خواهد شد.

■ دادن احساس امن به کودک

هنگامی که کودک احساس ناکامی را تجربه می‌کند، گفتن جملاتی به او مثل اینکه «واقعا نمی‌دانم با تو چه کار کنم»، «خستم می‌کنی»، این پیام را به کودک منتقل می‌کند که پدر یا مادر در برابر هیجانات دشوار و شدید او، احساس ناتوانی و درماندگی می‌کنند. چنین برداشتی می‌تواند باعث احساس رهاشدگی و ناامنی در رابطه و حس بیشتر احساس ناکامی در او شود.

■ منطقی عمل نکنید

بسیاری از اوقات در برخورد با احساس ناکامی، کلافگی یا قشقوق در کودک، والدین شروع به تلاش برای حل آن با استفاده از استدلال و منطق می‌کنند. کودک در این مواقع در اوج احساسات است و منطق به هیچ عنوان راهگشا نیست. چرا که در چنین شرایطی کودک، بیش از هر چیز، نیاز

به حرکت والد به سمت احساس غم و درماندگی او در برابر شرایط غیرقابل تغییر و دریافت همدلی از سوی والد دارد.

■ شریک کردن کودک در ناکامی بزرگسالان

هنگامی که در واکنش به احساس ناکامی کودک، والدین تلاش می‌کنند که توجه کودک را به سمت ناکامی‌ها و شرایط سخت خودشان در زندگی جلب کنند، اگرچه ممکن است تصور کنند که این کار، تجربه‌های آموزنده‌ای را در اختیار کودک بگذارد، اما باید دانست در این شرایط حمایت از کودک و سوق دادن او به شناخت هیجانات خودش اولویت دارد. اگر او را در مشکلات و احساسات شخصی بزرگسالانه خود سهیم کنید، همین امر باعث سردرگمی بیشتر، قرار گرفتن او در جایگاه مراقب و جابه‌جایی گنج کننده نقش‌ها می‌شود.

■ کودک را درک کنیم

همه ما، در هر سنی، احساس ناکامی را در موقعیت‌های مختلف تجربه کرده‌ایم. در مواقعی که هوش هیجانی‌مان به اندازه کافی رشد کرده باشد، توانسته‌ایم احساسمان را شناسایی کنیم و برای مراقبت از خود و دیگران مناسب‌ترین واکنش را نشان دهیم.

اما برای یک کودک در سنین پایین‌تر از هفت سال و حتی در بسیاری موارد تا حدود نه سالگی، تجربه همزمان احساس ناکامی و از آن طرف، توانایی مراقبت از شرایط پیرامون، بسیار دشوار و حتی غیرممکن است. بر این اساس می‌توان گفت، تا زمان تکامل سیستم عصبی و هیجانی کودک برای کنترل تکانه‌ها، توانایی والدین برای تنظیم احساسات و کنترل تکانه‌هایشان، نقش مهم‌تری در عبور کودک از طوفان‌های هیجانی دارد.



... اشتباه‌های رایج

افراط در تأمین کودک

خیلی از پدر و مادرهای امروزی که دوران محرومیت کودکی خود را به یاد دارند یا در فشارهای زندگی والدین نادیده گرفته شده‌اند، با خود عهد می‌کنند که هرگز مثل پدر و مادرشان رفتار نکنند و خاطره خوشی از کودکی برای فرزندشان بسازند.

آنها والد خوب بودن را با برآورده کردن

بی‌حد و حصر نیازهای کودک اشتباه می‌گیرند و با افراط در تأمین نیازهای کودک از او موجودی متوقع و کم‌طاقت می‌سازند. این حق فرزند شماست که از زندگی عادی و تربیت سالم برخوردار شود و زندگی عادی یعنی زندگی توأم با موفقیت و شکست، توأم با غم و شادی، تلاش و پاداش، اشتباه و تجربه.

فرصت یادگیری این موقعیت‌ها را از فرزندتان دریغ نکنید و با تأمین بی‌وقفه و تمام و کمال کودک، از او شخصیتی ناسازگار و ناپخته نسازید. آنچه فرزند شما نیاز دارد، اطمینان از محبت و پشتیبانی شما است تا با تلاش خودش ماهیگیری را یاد بگیرد نه آنکه خیالش راحت باشد که همیشه سهم ماهی او را کنار گذاشته‌اید.



... بچه‌ها و یافته‌ها

افسردگی بارداری و تغییر رفتار پسرها

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که افسردگی مادران در دوران بارداری، رفتار نوزادان پسر را تغییر می‌دهد اما مادران اغلب متوجه این موضوع نمی‌شوند. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه کاردیف در انگلیس انجام شد، نشان می‌دهد، زنانی که در دوران بارداری علائم افسردگی و اضطراب دارند، متوجه تغییر



مشکلات رفتاری نوزادان پسر خود نمی‌شوند اما در رابطه با رفتار نوزادان دختر خود ابراز نگرانی می‌کنند. از هر چهار زن باردار، یک نفر در دوران بارداری به افسردگی و اضطراب مبتلا می‌شود و محققان تأخیرهایی را در زبان باز کردن و شواهدی از مشکلات عاطفی را در نوزادان پسر که مادرانشان به افسردگی بارداری مبتلا بودند، مشاهده کردند اما متوجه بروز این مشکلات در نوزادان دختر نشدند.

یافته شگفت‌انگیز این مطالعه این بود که مادران متوجه این مشکلات در فرزندانشان نمی‌شدند اما آنها را در فرزندانشان دختر خود درک می‌کردند. به این ترتیب نوزادان پسر از حمایت‌های لازم در سال‌های اولیه زندگی خود برخوردار نمی‌شوند.

امروز در تاریخ

افتادن غزه به دست ارتش ایران

ارتش ایران در سر راه خود به مصر برای تصرف این کشور، اواخر دسامبر سال ۵۲۶ پیش از میلاد شهر استراتژیک غزه واقع در ساحل مدیترانه را تصرف کرد و در اینجا منتظر رسیدن کشتی‌هایی شد که حکمران قبرس و نیز «پولیوکراتس» حکمران جزیره یونانی ساموس وعده فرستادن آنها را داده بودند.

قرار بود که این کشتی ها و کشتی های فنیقی ها
پایه نظام ایران را به دلتای رود نیل منتقل کنند و سوار نظام
پارسی هم از طریق حاشیه ساحلی صحرای سینا خود را
به آنجا رسانند.

در آن زمان غزه از بنادر مهم مدیترانه شرقی بود. به علاوه، به همانگونه که از نام آن استنباط می شود به داشتن استحکامات نظامی معروفیت داشت.

اجباری شدن لباس متحدالشکل

هفتم دی ۱۳۰۷ خورشیدی دولت وقت اعلام کرد که از آغاز سالنو، پوششیدن لباس متحد الشکل از سوی مقامات و کارمندان دولت ایران اجباری است و این تصمیم که به اجرا درآمد مشابه اقدام پتر اول تزار روسیه دو قرن پیش از این به منظور مدرنیزه کردن روسیه ها بد.

هدف از پوشیدن لباس یورنیفورم این بود که لباس های ایرانیان مشابه لباس های عادی اروپائیان باشد که بعدا تعمیم داده شد و حتی با پیژاما بیرون رفتن از خانه و قدم زدن در کوچه و خیابان خلاف شناخته شد و برایش جریمه نقدی تعیین گردید.

تلاش‌های سوکارنو برای کسب استقلال اندونزی

۲۸ دسامبر سال ۱۹۴۹ ژولیانایا ملکه هلند بر استقلال اندونزی که دکتر احمد سوکارنو آن را چهار سال پیش از این اعلام کرده بود صبح گذارد و سوکارنو هم به ملاحظات بین المللی از نمایندگان مردم اندونزی خواست که رئیس جمهوری انتخاب کنند و آنان هم وی را در این سمت تایید کردند و مجمع عمومی سازمان ملل رای به عضویت اندونزی در این سازمان داد.

www.iranianshistoryonthisday.com

قاب امر وز



سر ای سالمندا از بچه و د / عکس از: و حیدر خادمی

سب اہلہ

نی مایه عشقت ای دل افروز کمست
و آن درده کردی بودن امروز کمست
در هجر تو با صبر دلم را صنما
نی ساز فزون شد دست و نی سوز کمست
عین القضاء همدانی

ند بزرگان

زندگی یعنی زنده بودن. مسأله اینجاست که این
زنده بودن را چگونه سپری می کنیم.

ویکتور هوگو

به زندگی دیگران حسرت نخور چون دیگران
هم به زندگی تو حسرت می خورند.

ادوارد مانه

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز ۶ دی ماه ۱۳۵۸
(برابر با ۷ صفر ۱۴۰۰، ۲۷ دسامبر ۱۹۷۹) نقل شده است.

میزان کار مزد و جگونی حذف بهره‌ا‌علام شد

بانک مرکزی ایران، بعد از ظهر دیروز اعلام کرد که شورای پول و اعتبار براساس سیاست حذف بهره از سیستم بانکی دستور العمل پرداخت حداقل سود تضمین شده به صاحبان سپرده‌های بانکی و اخذ کارمزد از وام‌ها و تسهیلات اعطائی و میزان مشارکت بانک‌ها در سود تضمین شده ناشی از مصرف وام‌ها و تسهیلات اعطائی بانک‌ها را که از اول سال ۱۳۵۸ به مورد اجرا گذاشته خواهد شد، به شرح زیر تصویب نموده است:

۱- حداقل سود تضمین شده برای سپرده‌ها:
به سپرده‌های غیر دیداری (سپرده ثابت و پس‌انداز)
سودی به عنوان حداقل سود تضمین شده با نرخ
۵/۵ درصد در سال برای سپرده ثابت و برای
سپرده‌های پس‌انداز حداقل سود تضمین شده معادل
۷ درصد در سال تعویلاً مقرر می‌گردد.

اعلام حرمنهضت آزادی علیه دو دانشجوی بیر و خط امام

مهندس مهدی بازرگان - دکتر یادالله سبحانی و
احمد صدر حاج سیدجوادی سه تن از موسسین و
رهبران نهضت آزادی ایران علیه دو تن از دانشجویان
پیرو خط امام که پریشب مطالبی درباره نهضت آزادی
عنوان کرده بودند، اعلام جرمی تسلیم دادستان کل
دادگاه‌های انقلاب اسلام، ابرار کردند.

شیوه ارائه اسناد مربوط به نهضت آزادی اشتباه بود

دانشجویان مسلمان پیرو خط امام در اطلاعیه شماره ۸۰ خود اعلام کردند شیوه ارائه اسناد که روز سه‌شنبه چهار دیماه در تلویزیون انجام شد اشتباه بوده و از این پس فقط با اجازه ملت ایران افزایش اسناد را ادامه خواهند داد. از طرفی دو دانشجوی مجری برنامه افشاگر نیز اعلام‌دی کردند برای حضور در دادگاه و جاساگر پیرو اعلام کردند.

بیان نامه شدیدالحن نهضت آزادی

نهضت آزادی ایران در ارتباط با افشاگری دوتن از دانشجویان پیرو خط امام علیه این نهضت بیان نامه‌ای انتشار داد. در این بیان‌نامه، نهضت آزادی ضمن اعتراض به اتهاماتی که بر آنان وارد آمده است، وارد کردن اتهامات به شخصیت‌ها و سازمان‌های مبارز و به ساقیه راشنبدت محکوم کرد.

اگر آمریکا اقدام به محاصره اقتصادی کند، گروگان‌ها

محاكمه می شوند

نیویورک - اسوشیتد پریس - صادق قطب‌زاده
وزیر امور خارجه ایران گفت در صورتی که آمریکا
اقدام به محاصره اقتصادی ایران کند تمام گروه‌های
آمریکایی به عنوان جاسوس محاکمه خواهند شد.
قطب‌زاده که باشبکه خبری ای. بی. سی مصاحبه
می‌کرد گفت: اگر تضمینی در باره محاصره اقتصادی
ایران گرفته شود یا اقدامی در این زمینه صورت گیرد،
ما مسلمانان فکر محاکمه عمومی آمریکاران کنار خواهیم
گذازد و دو به محاکمه گروه‌های خود را هم برداخت.

ترور راستگرایان در ترکیه ادامه دارد

آنکارا - یونایتد پرس - دیروز در سومین روز متوالی تظاهرات و عملیات خرابکارانه چپگرایان بر ضد راستگرایان ترکیه، چهار راستگرا که از مغزهای سیاسی این کشور بودند کشته شدند. این عده بر اثر انفجار بمب و با شلیک گلوله ترور شدند.

پیام عرفات برای حجت الاسلام احمد خمینی

بیروت - خبرگزاری فرانسه - خبرگزاری فلسطینی و فگارارش داد که یاسر عرفات رئیس کمیته اجرائی سازمان آزادی بخش فلسطین پیامی برای حجت الاسلام احمد خمینی پسر امام خمینی فرستاده است. خبرگزاری وفا اضافه کرد در این پیام که توسط هانی الحسن نماینده سازمان آزادی بخش فلسطین در تهران، به حجت الاسلام احمد خمینی تسلیم شده است آخرین تحولات اوضاع لبنان و خاور میانه تشریح شده است.

اهرات بر ضد گروگانگیری درواشنگتن

واشنگتن - خبرگزاری فرانسه - دِروز چهارشنبه
تن از دانشجویان آمریکایی در واشنگتن علیه
گروگان‌گیری در سفارت ایالات متحده در تهران
دست به تظاهرات زدند. پنجاه تن از تظاهرکنندگان
برای نشان دادن وضع گروگان‌ها در تهران با چشمان
بند پیچی شده و دستان بسته در این تظاهرات شرکت
داشتند.

سودو کو

٢٤٤٣

6								
	2						4	1
3		1	5	2				8
		9	1			4	5	
4				6				9
	7	2			4	8		
2				1	9			5
9	5						1	
								6

၈	၃	၇	၇	၆	၃	၁	၈	၃
၁	၈	၃	၈	၃	၇	၇	၆	၃
၇	၆	၃	၁	၈	၃	၈	၃	၇
၇	၈	၃	၃	၃	၇	၆	၁	၈
၆	၇	၁	၇	၈	၈	၃	၃	၆
၃	၃	၈	၆	၁	၆	၇	၈	၇
၈	၇	၈	၆	၃	၆	၃	၇	၁
၆	၁	၇	၃	၇	၈	၈	၃	၆
၃	၃	၆	၈	၇	၁	၆	၇	၈

حل ۲۶۴۲

جدول شرح در متن

5156

غلامحسین باغبان

ایستخانت انبوی	نویسنده "	فرومایه	معروفترین مایع	پوستگی	آهک آب ندیده
۱	رپه کا "	هالوزن نمک طعام	فرزندانی ، پسران	کلام درد	
نویسنده و سخنور			سرزمین پنهانی		
	نوع		یک چهارم مهره شطرنج ک		
	حرف الکلیسی				
سوره قرآنی	روشن کننده				
منقار کوتاه	از نام های خداوند				
			جکوزی		
			جوانمرد		
برخاست			روز جشن		
گردنده					
زندانی در یک سلول	سقف				
	نوعی چرم دیباچه شده				
۵					
حقه					
میل					
کمک					
سیاره مریخ					
ب					